Aspiration of Health Journal e-ISSN 2985-8267
Vol. 01 No. 03, September 2023: 468-475
DOI : https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.191
Website : https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj

PENGARUH SENAM HAMIL KOMBINASI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI UPT PUSKESMAS PIMPING TANJUNG PALAS UTARA

Ida Fitriani[1*], Nilam Noorma[2], Ernani Setyawati[3]
[1,2,3]Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur
**Corresponding Author: idaftriani4a@gmail.com*

Article Info

Article History:
Received: 2 July 2023
Accepted: 9 August 2023
Published: 25 September 2023

Keywords:
senam ibu hamil, musik, kecemasan

Abstract

Pada saat menjelang persalinan beberapa ibu hamil dapat mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Terapi musik, senam hamil, yoga, maupun teknik hypnoterapi diyakini dapat mengurangi kecemasan yang dihadapi ibu saat menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kombinasi senam hamil dan musik klasik Mozart terhadap kecemasan pada ibu hamil di UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara. Desain penelitian ini merupakan metode quasi experiment yang bersifat two group postest menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester tiga di UPT puskesmas Pimping, Tanjung Palas Utara sebanyak 30 responden yang terdiri dari 15 ibu hamil kelompok kontrol (senam hamil) dan 15 ibu hamil kelompok intervensi (senam hamil kombinasi musik klasik). Pengumpulan data menggunakan kuisoner pengukuran kecemasan HARS dan lembar observasi senam hamil. Hasil statistik menggunakan uji Mann Whitney diperoleh p-value 0,000 (p-value < dari 0,05). Ada pengaruh pemberian terapi kombinasi senam hamil dan musik klasik Mozart terhadap kecemasan pada ibu hamil di UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan tenaga kesehatan terutama bidan sebagai pelaksana untuk dapat membimbing dan mendampingi praktik senam hamil menggunakan music klasik kepada ibu hamil guna mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Copyright © 2023, The Author(s)

How to cite: Fitriani, I., Noorma, N., & Setyawati, E. (2023). PENGARUH SENAM HAMIL KOMBINASI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI UPT PUSKESMAS PIMPING TANJUNG PALAS UTARA. *Aspiration of Health Journal*, *1*(3), 468–475. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.191

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang menegangkan bagi sebagian wanita. Pada saat menjelang persalinan, beberapa ibu mengalami gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi proses persalinan (Afni, 2021). Kecemasan menjadi salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 8 % terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia (Rositawati, 2019). Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2017).

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2021 Angka Kematian Ibu sebanyak 7.389. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) menempati urutan tertinggi di kawasan ASEAN dengan Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 359/100.000 kelahiran hidup sedangkan target *Millenium Developmen Golds* (MDG's) pada tahun 2015 AKI 102/100.000 kelahiran hidup. Menurut Dinas Kesehatan KALTARA tahun 2017 angka K1 dan K4 tertinggi berada di Kabupaten bulungan yaitu 100% dan 95%.

Kehamilan trimester III sering disebut dengan periode menunggu dan waspada, sebab ibu tidak sabar menanti kelahiran bayinya disertai dengan rasa khawatir bayinya akan lahir sewaktu- waktu muncul perasaan cemas dan takut jika bayinya tidak normal, serta takut terhadap rasa sakit pada proses persalinan. Memutar berbagai musik klasik pada ibu hamil trimester ketiga terbukti dapat mengurangi keluhan dan ibu dapat tidur lebih nyaman (Afni, 2021).

Pada sebuah penelitian disebutkan bahwa terapi musik klasik yang dilakukan sebanyak 6 kali intervensi selama 2 minggu dapat mengurangi kecemasan (Suharnah, Jama, & Suhermi, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan melakukan wawancara kepada 5 responden ibu hamil TM III yakni, 4 dari 5 ibu hamil mengatakan bahwa takut menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil kombinasi musik klasik mozart terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* yang bersifat *two group postest.* Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 sebanyak 30 orang di UPT Puskesmas Pimping, Tanjung Palas Utara pada saat penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan total sampling.

Maka sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang, dimana 15 orang untuk kelompok kontrol dan 15 orang untuk kelompok intervensi. Kriteria Inklusi penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 (usia kehamilan diatas 28 minggu) dan ibu hamil trimester 3 yang sehat jasmani dan psikologisnya. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 yang memiliki resiko tinggi atau kontraindikasi senam hamil dfan Ibu hamil trimester 3 yang tidak bersedia menjadi responden.

Variabel independen penelitian ini adalah terapi kombinasi senam hamil dan musik klasik Mozart, sedangkan variabel dependen yakni tingkat kecemasan ibu hamil trimester

3. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner karakteristik responden, lembar observasi *Hamilton Anxiety Rating Scale*, SOP senam hamil, dan pengeras suara untuk memutar musik klasik *Mozart*.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Klp. Kontrol		Klp. Intervensi	
	n	%	n	%
Usia Ibu				
<20 tahun	2	13.3	3	20.0
20-35 tahun	11	73.3	8	53.3
>35 tahun	2	13.3	4	26.7
Pendidikan				
SD	2	13.3	2	13.3
SMP	3	20.0	5	33.3
SMA	10	66.7	8	53.3
Paritas				
Primigravida	3	20.0	5	33.3
Multigravida	12	80.0	10	66.7
Usia Kehamilan (TM III)				
28-32 mg	8	53.3	7	46.7
33-37 mg	7	46.7	8	53.3
Jumlah	15	100	15	100

Karakteristik responden sebagian besar pada kedua kelompok (kontrol dan intervensi) pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 (73.3%) dan 8 (53.3%), dengan pendidikan sebagian besar di tingkat SMA yaitu sebanyak 10 (66.7%) dan 8 (66.7%). Karakteristik responden berdasarkan paritas pada dua kelompok, multigravida sebanyak 12 (80%) dan 10 (66.7%), dengan usia kehamilan sebagian besar pada 28-32 mg sebanyak 8 (53.3%), usia kehamilan 33-37 mg sebanyak 8 (53.3%).

Tabel 2 Tingkat Kecemasan

Kecemasan	Klp. Kontrol		Klp. Intervensi	
	n	%	n	%
Tidak ada	0	0	13	86.7
Ringan	3	20.0	2	13.3
Sedang	12	80.0	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Pada kelompok kontrol, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 (80%), mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 (20%), dan yang tidak mengalami kecemasan tidak ada (0%). Sedangkan untuk kelompok intervensi sebagian besar menunjukkan tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 (86.7%), mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 (13.3%), dan tidak ada yang mengalami kecemasan sedang.

Tabel 3 Pengaruh Senam Kombinasi Musik Klasik Mozart

Hasil Intervensi	Mean		Z	Sig.
	Non Musik	Non Musik		
Kecemasan	23.00	8.00	-4.689	0.000

Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi kombinasi senam hamil dan musik klasik Mozart terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara dengan nilai p< 0.000. Rata-rata nilai kecemasan ibu hamil yang hanya melakukan senam hamil sebesar 23 (kecemasan sedang), sedangkan nilai rata-rata kecemasan pada ibu hamil yang melakukan senam hamil kombinasi musik klasik Mozart sebesar 8 (tidak ada kecemasan).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, baik pada kelompok kontrol (senam hamil) maupun kelompok intervensi (senam hamil kombinasi musik klasik) responden paling banyak berada pada rentang usia reproduksi (20-35 tahun). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2022) yang menyatakan bahwa mayoritas kelompok usia ibu hamil dengan kecemasan menjelang persalinan berada pada rentan usia 21 – 27 tahun. Mulia M,C (2022) juga menyatakan bahwa mayoritas karakteristik usia ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan berada pada rentan 20-35 tahun.

Pada beberapa kasus ditemukan bahwa terdapat ibu yang usianya tergolong masih muda tetapi sudah memiliki kesiapan menjadi seorang ibu sehingga tidak mengalami kecemasan (Murdayah, Lilis, & Lovita, 2021). Hasil penelitian menunjukkan karakteristik usia kehamilan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebagian besar memiliki rentan di usia 8-9 bulan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maki, Pali, & Opod (2018) yang menyatakan bahwa karakteristik usia kehamilan ibu dalam penelitian gambaran tingkat kecemasan ibu hamil, berada pada usia kehamilan 9 bulan. Usia kehamilan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil (Setiawati, Qomari, & Daniati, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan paritas ibu pada kelompok kontrol sebagian besar dengan status multigravida dan pada kelompok intervensi juga dengan status multigravida. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan sebagian besar hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti. Disebutkan bahwa hampir setengah dari total paritas multigravida tidak memiliki kecemasan (Setiawati, Qomari, & Daniati 2022). Ibu primipara mempunyai peluang mengalami kecemasan berat dibandingkan ibu dengan paritas multipara (Astuti et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami kecemasan, dan mengalami kecemasan ringan. Artinya semua kelompok kontrol mengalami kecemasan. Sedangkan untuk kelompok intervensi ibu hamil sebagian besar menunjukkan tidak mengalami kecemasan, dan hanya mengalami kecemasan ringan sebanyak. Dengan demikian tidak ada yang mengalami kecemasan di level sedang. Artinya yang melakukan senam hamil disertai dengan musik klasik, nilai kecemasannya jauh lebih kecil dibandingkan yang tidak menggunakan musik klasik saat melakukan senam hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa ibu hamil yang

diberikan terapi musik klasik dapat mengurangi kecemasan terhadap persalinan (Aprilia & Husanah, 2021). Disebutkan bahwa ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III memiliki hubungan dengan kecemasan (Wulandari & Wantini, 2021). Ibu hamil yang memiliki masalah kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

Pengaruh Senam Hamil Kombinasi Musik Klasik Mozart

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi kombinasi senam hamil dan musik klasik *Mozart* terhadap kecemasan pada ibu hamil di UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas utara (p< 0.000). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian (Alfiani, 2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian senam hamil berbasis musik religi terhadap kecemasan ibu hamil TM III. Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2022) dari total ibu hamil yang mengikuti senam hamil memiliki proporsi kecemasan ringan sedangkan ibu yang tidak ikut senam tingkat kecemasan sedang. Gangguan emosi baik berupa stress atau depresi yang dialami pada kehamilan akan berpengaruh pada janin, karna pada saat itu janin sedang dalam masa pembentukan. Sehingga akan mengakibatkan pertumbuhan bayi terhambat atau dapat berdampak pada berat badan bayi lahir rendah (Rahmawati, 2017). Dalam sebuah penilitian didapati hasil bahwa terapi musik klasik efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan (Suharnah et al., 2021). Pemberian intervensi musik secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada wanita hamil (Lin et al., 2019). Dengan berkurangnya tingkat kecemasan maka akan menurunkan intensitas nyeri yang akan dialami ibu hamil saat persalinan. Hal ini juga akan menurunkan kejadian partus lama dan berbagai komplikasi lainnya sehingga angka kematian ibu pun diharapkan dapat ditekan (Liliana et al., 2022). Kegiatan terapi musik dapat membantu ibu-ibu hamil agar tetap dapat mempertahankan keseimbangan antara kesehatan jasmani, pikiran, dan emosi (Maryunani, 2017).

Senam hamil merupakan salah satu metode penting dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman (Puspitasari & Etika, 2017). Senam hamil memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, salah satu nya adalah dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil khususnya di trimester II dan trimester III (Yunitasari, Suwanti, & Halimatusyadiah, 2021). Pendapat ini sejalan dengan penelitian Ardilah, Setyaningsih, & Narulita (2019) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur.

Manfaat lain yang dapat dirasakan oleh ibu yang melakukan senam hamil dapat mempengaruhi penurunan nyeri punggung (Wirda & Ernawati, 2020). Bahkan ibu hamil primipara pada usia kehamilan trimester III, disarankan untuk melaksanakan senam kehamilan guna mengurangi tingkat kecemasan menjelang waktu melahirkan dan untuk menjaga kesehatan ibu selama hamil (Wahyuni et al., 2022). Ibu hamil cukup penting untuk dapat memahami faktor-faktor yang terkait dengan kecemasan antenatal agar dapat meminimalkan rasa cemas yang akan mempengaruhi proses persalinan nantinya (Hanifah & Utami, 2019). Ibu hamil trimester III yang tidak dapat melepas rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepas hormone *katekolamin* (hormon stress) dalam konsentrasi tinggi yang dapat mengakibatkan nyeri persalinan meningkat, persalinan lama, dan terjadi ketegangan pada saat menghadapi persalinan (Handayani, 2017).

Terapi musik klasik memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan saat menjelang persalinan. Terapi ini merupakan salah satu intervensi yang layak diberikan untuk penurunan tingkat kecemasan ibu saat menjelang persalinan (Samban, 2021). Hasil penelitian ini sama seperti pendapat yang dikemukakan oleh Lin et al., (2019) yang menyatakan bahwa intervensi musik dapat menurunkan kecemasan pada wanita hamil.

Studi kasus yang dilakukan oleh Aprilia & Husanah, (2021)menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kecemasan yang diberikan terapi musik klasik selama tiga hari berturut-turut menunjukkan hasil bahwa ibu tidak merasakan kecemasan lagi. Pemberian terapi musik klasik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Afni, 2021). Terapi yang bersifat kombinasi dinilai efektif untuk menurunkan kecemasan, terutama jika dikombinasikan dengan musik.

KESIMPULAN

Karakteristik responden pada kedua kelompok ibu hamil usia 20-35 tahun dengan pendidikan sebagian besar di tingkat SMA Karakteristik berdasarkan paritas pada dua kelompok, primigravida sebanyak dengan usia kehamilan sebagian besar pada 28-32 mg UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara. Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang, lebih banyak dari kecemasan ringan Kelompok intervensi sebagian besar menunjukkan tidak mengalami kecemasan di UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara. Ada pengaruh senam hamil kombinasi musik klasik *mozart* terhadap kecemasan ibu hamil ($p<0.000$) dalam menghadapi persalinan di UPT Puskesmas Pimping Tanjung Palas Utara.

DAFTAR PUSTAKA

Afni, R. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Proses Persalinan Di Bpm Hj.Dince Safrina, Sst. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 50–54. https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.58

Alfiani, R. (2022). *Pengaruh senam hamil berbasis musik religi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III pada masa pandemi covid-19 di Puskesmas Bangetayu kota Semarang*.

Aprilia, N., & Husanah, E. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalianan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, *1*(2), 132–141. https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.683

Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal (BSJ)*, *1*(3), 148–153.

Astuti, L. D., Hasbiah, H., & Rahmawati, E. (2022). Faktorâ€“Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(1), 755–761. https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3214

Dewi, N. N. A. I. (2018). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi. *Peranan Hipnoterapi Untuk*

Mengatasi Kecemasan Mwnghadapi Persalinan Anak Pertama Ni Nyoman Ari Indra Dewi, *2*(2), 15–21.

Handayani, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *NERS Jurnal Keperawatan*, *11*(1), 60. https://doi.org/10.25077/njk.11.1.60-69.2015

Hanifah, D., & Utami, S. (2019). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *5*(1), 16–23. https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.888

Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, *7*(2), 8. https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732

Liliana, A., Wahyuningsih, M., & Rahayu, R. P. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON (Cytrus Limon) DALAM MENURUNKAN. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 324–334.

Lin, C., Chang, Y., Chang, Y., Hsiao, Y., Lin, H., Liu, S., … Yeh, T. (2019). Music Interventions for Anxiety in Pregnant Women : A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine*, *8*(1884), 1–12. https://doi.org/doi:10.3390/jcm8111884

Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Jurnal E-Biomedik*, *6*(2), 103–110. https://doi.org/10.35790/ebm.6.2.2018.21889

Mulia, M. C. (2022). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tersono Kabupaten Batang*

Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Factors Associated With Anxiety In Maternity Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Jambi 2 Program Studi ProfesiBidan. *Jambura Journal of Health Science and Research*, *3*(1), 115–125.

Puspitasari, D., & Etika, A. N. (2017). Senam Hamil pada Ibu Hamil. *Journal of Holisyic and Traditional Medicine*, *02*(02), 139–143. Retrieved from www.jhtm.or.id

Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Tarbawi*, *5*(1), 76. Retrieved from https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/3346/2475

Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, *9*(1), 78–82.

Ribeiro, M. M., Andrade, A., & Nunes, I. (2022). Physical exercise in pregnancy: Benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*, *50*(1), 4–17. https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315

Rositawati. (2019). Hubungan paritas dan Usia Ibu Bersalin dengan Kejadian Partus Lama. *Artikel Penelitian*, *9*(1), 12–17.

Samban, N. A. P. (2021). *Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Menjelang Persalinan*. Retrieved from http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/597

Setiawati, I., Qomari, S. N., & Daniati, D. (2022). Hubungan Paritas, usia kehamilan dan pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Trageh. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*, 154–160. Retrieved from https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/792/788

Sinaga, R., Tobing, H. P., & Sianipar, K. (2021). Penerapan Aromatherapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Inpartu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, *2*(1), 132–140. https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.153

Sinaga, T. (2013). Musik Klasik Sebagai Alternatif Mengatasi Gangguan Tidur Pada Penderita Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepad Masyarakat*, *19*(72), 1–6.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, *2*(1), 191–200. https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, *5*(01), 33–39.

Wahyuni, L. L., Putri, S., Lestari, P., Putere, M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *AMJ (Aesculapius Medical …*, *2*(1), 20–26. Retrieved from https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670

Wirda, & Ernawati. (2020). Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa'Rapunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, *5*(1), 68–74.

Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *12*(1), 54–67. https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438

Yulizawati, Fitria, H., & Chairani, Y. (2021). Modul Continutty of care (Tinjuan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Bayi Baru Lahir Dan Keluarga Berencana). In *Continutty Of Care (Tinjuan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Bayi Baru Lahir Dan Keluarga Berencana)*.

Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, *3*(2), 107. https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117