

Analisis Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Mozart Dan Latihan Fisik Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Di BPM Arifah Kediri

Diyan Wahyuningsih

Program Studi DIII Kebidanan Stikes Ganesha Husada Kediri, Indonesia

E-mail: wahyuningsihdiyana@gmail.com

Article History:

Received: 04 Desember 2025

Revised: 30 Januari 2026

Accepted: 04 Februari 2026

Keywords: 3-6 word

Kecemasan, Terapi kombinasi, Ibu hamil trimester III, Musik klasik Mozart

Abstract: Kecemasan menjelang persalinan banyak dialami ibu hamil pada trimester III. Kondisi ini dapat mengganggu proses persalinan. Senam hamil dan musik klasik menjadi dua metode sederhana yang dapat membantu menurunkan ketegangan. Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh kombinasi senam hamil dan musik klasik Mozart terhadap kecemasan ibu hamil di BPM Arifah Kediri. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan two group post-test dan teknik total sampling. Sebanyak 30 ibu hamil trimester III dibagi menjadi dua kelompok. Lima belas responden sebagai kelompok kontrol tanpa intervensi dan lima belas responden sebagai kelompok intervensi dengan senam hamil dan musik klasik Mozart. Tingkat kecemasan diukur menggunakan HARS. Analisis Mann-Whitney menunjukkan p-value 0.000. Hasil ini menegaskan bahwa terapi kombinasi efektif menurunkan kecemasan secara signifikan pada ibu hamil trimester III. Temuan ini dapat menjadi rekomendasi bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan terapi kombinasi sebagai pendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan.

PENDAHULUAN

Kecemasan dan tekanan psikologis yang dialami ibu menjelang persalinan merupakan hal umum yang dapat berdampak negatif terhadap jalannya proses kelahiran (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). Sebanyak 216 kematian per 100.000 kelahiran hidup tercatat sebagai Angka Kematian Ibu (AKI) menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2017.

Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2021, jumlah kematian ibu tercatat sebanyak 7.389 kasus. Angka ini menunjukkan lonjakan signifikan dibandingkan tahun 2020 yang berjumlah 4.627 kasus. Tingginya angka tersebut menempatkan Indonesia pada posisi teratas di kawasan ASEAN dengan Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Capaian ini masih jauh dari *target Millennium Development Goals* (MDGs) 2015 yang menargetkan 102 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, pada tingkat

regional menurut Dinas Kesehatan Kalimantan Utara tahun 2017, Kabupaten Bulungan mencatatkan cakupan K1 dan K4 tertinggi, masing-masing sebesar 100% dan 95%

Trimester ketiga adalah masa penantian yang penuh kewaspadaan. Di satu sisi ibu tidak sabar bertemu bayinya, namun di sisi lain muncul rasa waswas terkait kondisi bayi, ketakutan akan rasa sakit, dan kesiapan menghadapi persalinan. Untuk meredakan ketegangan ini, memutar musik klasik dapat menjadi solusi efektif yang terbukti mampu mengurangi keluhan fisik dan membuat ibu tidur lebih nyaman (Afni 2021).

Penurunan tingkat kecemasan dapat dicapai melalui terapi musik klasik dengan frekuensi enam sesi selama dua minggu, sebagaimana disebutkan dalam sebuah studi (Suharnah, Jama, dan Suhermi 2021). Berdasarkan wawancara awal pada lima ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa sebagian besar (4 orang) mengalami ketakutan menjelang persalinan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas kombinasi senam hamil dan musik klasik *Mozart* dalam mengurangi kecemasan ibu hamil di BPM Arifah Kediri

LANDASAN TEORI

Kecemasan pada Masa Kehamilan

Kecemasan merupakan respon emosional yang bersifat subjektif terhadap penilaian situasi yang dianggap mengancam (Suliswati 2014). Menjelang persalinan, ibu hamil seringkali mengalami *pregnancy-related anxiety*, yaitu kondisi kekhawatiran spesifik mengenai kesehatan bayi, nyeri saat melahirkan, serta perubahan peran menjadi seorang ibu (Maratus 2021). Menurut (Kaplan dan Sadock 1988), jika kecemasan ini tidak tertangani, dapat memicu peningkatan hormon kortisol yang berdampak pada vasokonstriksi pembuluh darah plasenta.

Senam Hamil

Senam hamil adalah terapi latihan fisik yang dirancang khusus untuk memperkuat otot-otot dasar panggul, melatih pernapasan, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh ibu hamil (Maryunani 2011). Secara fisiologis, aktivitas fisik ini merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai *natural painkiller* dan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat (Indiarti 2017).

Terapi Musik Mozart

Musik klasik, khususnya karya Wolfgang Amadeus Mozart, memiliki karakteristik nada yang frekuensinya mirip dengan ritme denyut jantung manusia (60-70 ketukan per menit). Teori *The Mozart Effect* menyatakan bahwa komposisi musik ini mampu menyeimbangkan gelombang otak kiri dan kanan, sehingga menciptakan efek ketenangan yang mendalam (Campbell 1997). Paparan musik Mozart pada ibu hamil merangsang hipotalamus untuk menurunkan produksi hormon stres (epinefrin dan norepinefrin), yang secara langsung menurunkan tingkat kecemasan (Qonitun dan Munir 2025).

Analisis Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Musik Mozart

Kombinasi antara latihan fisik (senam hamil) dan terapi auditori (musik Mozart) merupakan pendekatan holistik untuk menyeimbangkan kesehatan fisik dan psikologis. Senam hamil bekerja pada sistem muskuloskeletal dan pernapasan, sementara musik Mozart bekerja pada sistem limbik di otak yang mengatur emosi. Integrasi kedua metode ini diharapkan memberikan efek sinergis yang lebih kuat dalam menurunkan skor kecemasan dibandingkan metode tunggal (Maryani, Amalia, dan Nurmalita Sari 2020).

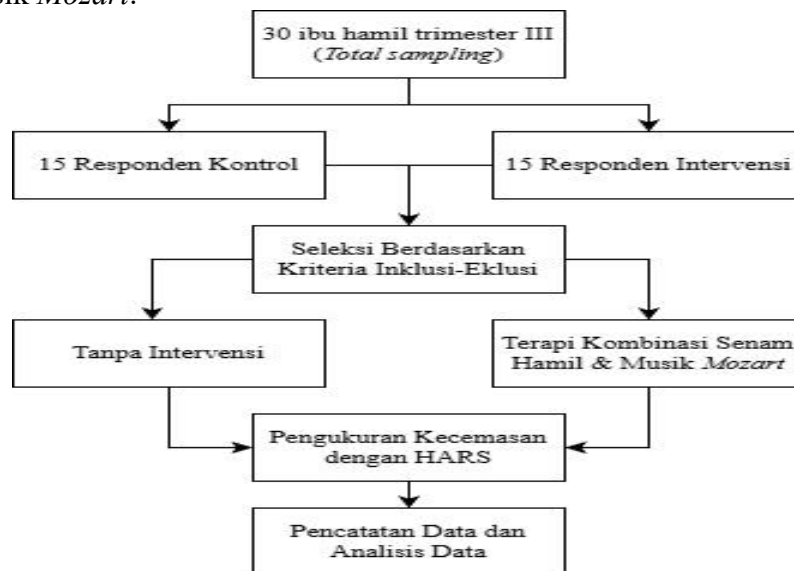
METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *two group post-test*. Populasi dalam studi ini berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang berada di BPM

Arifah Kediri. Mengingat jumlah populasi yang ada, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan subjek penelitian

Dengan demikian, total sampel sebanyak 30 responden dibagi menjadi dua kelompok, yakni 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 orang sebagai kelompok intervensi. Penentuan sampel didasarkan pada kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester III (usia kehamilan di atas 28 minggu) yang sehat secara jasmani dan psikologis. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang memiliki risiko tinggi, memiliki kontraindikasi terhadap senam hamil, atau tidak bersedia menjadi responden.

Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah terapi kombinasi senam hamil dan musik klasik *Mozart*, sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) adalah tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi kuesioner karakteristik responden, lembar observasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), Standar Operasional Prosedur (SOP) senam hamil, serta perangkat audio (*speaker*) untuk memutar musik klasik *Mozart*.



Gambar 1. Diagram Alir Metode Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang meliputi usia ibu, tingkat pendidikan, paritas, serta usia kehamilan disajikan secara terperinci untuk menggambarkan kondisi dasar kedua kelompok sebelum intervensi diberikan (**Tabel 1**).

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				

Karakteristik	Klp. Kontrol		Klp. Intervensi	
	n	%	N	%
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

Sebagian besar responden di kedua kelompok berada pada usia 20–35 tahun (Kontrol: 73,3%; Intervensi: 53,3%). Tingkat pendidikan tertinggi di kedua kelompok sama-sama lulusan SMA, dengan proporsi yang juga identik sebesar 66,7%. Mayoritas responden adalah multigravida (Kontrol: 80%; Intervensi: 66,7%). Sementara itu, usia kehamilan responden paling banyak berada di rentang 28–32 minggu (8 orang, 53,3%) dan 33–37 minggu (8 orang, 53,3%)

Tingkat kecemasan responden pada kelompok kontrol dan intervensi disajikan untuk menunjukkan perbedaan kondisi psikologis sebelum pemberian intervensi, mencakup kategori tidak ada, ringan, dan sedang (**Tabel 2**).

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

Distribusi tingkat kecemasan antar kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang mencolok. Pada kelompok kontrol, mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 12 responden (80%), sementara sisanya (3 responden; 20%) berada pada kategori ringan, dengan tidak ditemukan responden yang tidak mengalami kecemasan sama sekali. Kondisi ini sangat kontras dengan kelompok intervensi (perlakuan), di mana sebagian besar responden (13 orang; 86,7%) menunjukkan hasil tidak mengalami kecemasan. Hanya 2 orang (13,3%) pada kelompok intervensi yang mengalami kecemasan ringan, dan tidak ada responden yang berada pada tingkat kecemasan sedang.

Perbandingan tingkat kecemasan antara kelompok yang menerima intervensi senam kombinasi musik klasik *Mozart* dan kelompok tanpa musik disajikan untuk menunjukkan efektivitas intervensi terhadap penurunan kecemasan (**Tabel 3**).

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 statistik *Mann Whitney* membuktikan secara signifikan terdapat pengaruh positif pemberian terapi kombinasi senam hamil dan musik klasik *Mozart* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p < 0.000$). Efek terapi ini terlihat jelas dari perbedaan skor rata-rata kecemasan: kelompok kontrol (hanya melakukan senam hamil) memiliki skor rata-rata 23 (kategori kecemasan sedang), sedangkan kelompok intervensi (senam hamil kombinasi

musik klasik *Mozart*) berhasil menurunkan skor rata-rata kecemasan hingga 8 (kategori tidak ada kecemasan).

1. Karakteristik Responden

Karakteristik demografi pada populasi studi ini, baik pada kelompok kontrol (senam hamil saja) maupun kelompok intervensi (senam hamil kombinasi musik klasik), menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia reproduksi (20–35 tahun). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ginting et al. 2022) yang menyatakan bahwa mayoritas kelompok usia ibu hamil dengan kecemasan menjelang persalinan berada pada rentan usia 21 – 27 tahun. (Herina 2023) 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, dan Nopiska 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, dan 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, dan Daniati 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paritas ibu pada kedua kelompok, baik kontrol maupun intervensi, didominasi oleh status multigravida. Temuan ini menjadi menarik karena berseberangan dengan hasil studi lain yang sebagian besar menyebutkan bahwa hampir setengah dari total ibu multigravida cenderung tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Setiawati et al. 2022). Ibu dengan status primipara memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami kecemasan tingkat berat jika dibandingkan dengan ibu yang memiliki paritas multipara (Astuti, Hasbiah, dan Rahmawati 2022).

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok kontrol (senam hamil saja) mengalami kecemasan (ringan hingga sedang). Berbeda dengan kondisi tersebut, mayoritas ibu hamil di kelompok intervensi (senam hamil kombinasi musik klasik) menunjukkan hasil tidak mengalami kecemasan. Dengan demikian, terbukti bahwa penambahan musik klasik pada senam hamil mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, jauh lebih kecil dibandingkan responden yang hanya melakukan senam hamil tanpa musik. Temuan ini konsisten dan sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terapi musik klasik efektif meredakan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Aprilia dan Husanah 2021). Kondisi tidak nyaman, secara fisik maupun mental, yang dialami oleh ibu hamil trimester III diketahui memiliki kaitan dengan peningkatan tingkat kecemasan (Wulandari dan Wantini 2021). Ibu hamil yang memiliki masalah kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

2. 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 BPM Arifah Kediri ($p < 0.000$). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian (Fitriani, Noorma, dan Setyawati 2023) 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, Budiapsari, dan Putere 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 (Marwah et al. 2023). Dalam sebuah penelitian 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 (Aviva, Norhapifah, dan Astutik 2025). Kegiatan terapi musik dapat membantu ibu-ibu hamil agar tetap dapat mempertahankan keseimbangan antara kesehatan jasmani, pikiran, dan emosi (Debora Kote dan Susanti 2024).

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 (Septiana, Sapitri, dan Novita 2024). 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, dan Halimatusyaadiah 2021). Pendapat ini sejalan dengan penelitian (Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, dan Sari 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 dan 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 2019). Ibu hamil trimester III yang tidak dapat melepas rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepas hormon 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 dan 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

Penelitian di BPM Arifah Kediri menunjukkan bahwa responden mayoritas adalah ibu hamil primigravida usia produktif (20-35 tahun) dengan pendidikan SMA dan usia kehamilan 28-32 minggu. Pada kelompok kontrol, ibu hamil cenderung mengalami kecemasan sedang, sementara pada kelompok intervensi, sebagian besar tidak mengalami kecemasan. Hasil uji

statistik mengonfirmasi adanya pengaruh signifikan kombinasi senam hamil dan musik klasik Mozart terhadap penurunan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan ($p < 0,000$).

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengontrol aktivitas luar dan lingkungan responden secara penuh. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan metode *true experiment*, menambah variabel pengganggu seperti dukungan keluarga, serta memperluas lokasi penelitian agar hasil lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Afni, Rita. 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. Doi:10.25311/Prosiding.Vol1.Iss1.58.
- Aprilia, Nurul, Dan Een Husanah. 2021. "Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalinaan." *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 1(2):132–41. Doi:10.25311/Jkt/Vol1.Iss2.683.
- Astuti, Listia Diana, Hasbiah Hasbiah, Dan Eka Rahmawati. 2022. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari." *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1):755–61. Doi:10.31004/Prepotif.V6i1.3214.
- Aviva, Annisa Nur, Hestri Norhapifah, Dan Widya Astutik. 2025. "Gambaran Intensitas Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Tepian Buah."
- Campbell, Don G. 1997. *The Mozart Effect: Tapping The Power Of Music To Heal The Body, Strengthen The Mind, And Unlock The Creative Spirit*. 1. Print. New York: Avon Books.
- Debora Kote, Florensia, Dan Susanti Susanti. 2024. "Terapi Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam* 14(3). Doi:10.37776/Zkeb.V14i3.1485.
- Fitriani, Ida, Nilam Noorma, Dan Ernani Setyawati. 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):468–75. Doi:10.55681/Aohj.V1i3.191.
- Ginting, Siska Suci Triana, Marliani, Imarina Tarigan, Rumondang Sitorus, Ribur Sinaga, Markus Doddy, Dan Maria Magdalena. 2022. "Edukasi Prenatal Yoga Dalam Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Maria Magdalena Tahun 2022." *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2):236–40. Doi:10.51771/Jukeshum.V2i2.356.
- Handayani, Reska. 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. Doi:10.25077/Njk.11.1.60-69.2015.
- Hanifah, Dewi. 2019. "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 5(1). Doi:10.33024/Jkm.V5i1.888.
- Herina, Siskha Maya. 2023. "Analisis Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Menjelang Persalinan." *Professional Health Journal* 4(2):261–67. Doi:10.54832/Phj.V4i2.361.
- Indiarti, M. T. 2017. *Panduan Lengkap Senam Hamil*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kaplan, Harold I., Dan Benjamin J. Sadock. 1988. *Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences Clinical Psychiatry, 5th Ed*. Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences Clinical Psychiatry, 5th Ed. Baltimore, Md, Us: Williams & Wilkins Co.
- Lin, Chien-Ju, Yu-Chen Chang, Yu-Han Chang, Yu-Hsuan Hsiao, Hsin-Hui Lin, Shu-Jung Liu, Chi-An Chao, Hsuan Wang, Dan Tzu-Lin Yeh. 2019. "Music Interventions For Anxiety In Pregnant Women: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials." *Journal Of Clinical Medicine* 8(11):1884. Doi:10.3390/Jcm8111884.
- Maki, Frincia P., Cicilia Pali, Dan Hendri Opod. 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

- Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan.” *Jurnal E-Biomedik* 6(2). Doi:10.35790/Ebm.6.2.2018.21889.
- Maratus, S. 2021. *Psikologi Kehamilan Dan Persalinan*. Jakarta: Egc.
- Marwah, Diaz Syahidah, Keisha Najmina Zata, Muhamad Naufal, Muhammad Imam Fadhillah, Dan Nayla Kamilia Fithri. 2023. “Literature Review: Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Ibu Hamil Dan Implikasinya Pada Kesehatan Janin.” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 10(8):2578–87. Doi:10.33024/Jikk.V10i8.10281.
- Maryani, Siti, Riza Amalia, Dan Marlynda Happy Nurmalita Sari. 2020. “Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii.” *Jurnal Sains Kebidanan* 2(2):15–20. Doi:10.31983/Jsk.V2i2.6477.
- Maryunani, Anik, Sukaryati, Dan Yetty. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Murdayah, D. N. Lilis, Dan Dewi Nopiska. 2021. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin.” *Jambura Journal Of Health Sciences And Research* 3(1):115–25. Doi:10.35971/Jjhsr.V3i1.8467.
- Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, Dan Sari Narulita. 2019. “Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kualitas Tidur.” *Binawan Student Journal* 1(3):148–53. Doi:10.54771/Bsj.V1i3.79.
- Qonitun, Umu, Dan Miftahul Munir. 2025. “Effect Of Classical Music And Progressive Muscle Relaxation On Anxiety Levels In Laboring Mothers.” *Journal Of Applied Nursing And Health* 7(2):272–84. Doi:10.55018/Janh.V7i2.365.
- Rositawati. 2019. “Hubungan Paritas Ibu Bersalin Dengan Kejadian Partus Lamadi Rsud Leuwiliang Kabupaten Bogor.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 9(01):12–17. Doi:https://doi.org/10.33221/Jiki.V9i01.199.
- Samban, Nurul Aini Putri. 2021. “Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Tahun 2020.” <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/597>.
- Septiana, Maria, Ana Sapitri, Dan Nesi Novita. 2024. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii.” 9(1).
- Setiawati, Iin, Selvia Nurul Qomari, Dan Dana Daniati. 2022. “Hubungan Paritas, Usia Kehamilan Dan Pekerjaan Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Trageh.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan* 14(3):154–60.
- Suharnah, Hijrianti, Fatma Jama, Dan Suhermi Suhermi. 2021. “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii.” *Window Of Nursing Journal* 2(1):191–200. Doi:10.33096/Won.V2i1.370.
- Suliswati. 2014. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Egc.
- Wahyuni, Luh Listya, Putu Indah Budiapsari, Dan Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere. 2022. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Bunda Setia.” *Amj (Aesculapius Medical Journal)* 1(2):20–26.
- Wirda, Dan Ernawati. 2020. “Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Penurunannyeripunggundidesapa’rapungantakecamatanpolongbangkengutara Kabupaten Takalar.” *Jurnal Of Islamic Nursing* 5(1):68–74.
- Wulandari, Sri, Dan Nonik Ayu Wantini. 2021. “Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.” *Jurnal Kebidanan Indonesia* 12(1). Doi:10.36419/Jki.V12i1.438.
- Yunitasari, Ika, Suwanti Suwanti, Dan Siti Halimatusyaadiah. 2021. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii.” *Jurnal Midwifery Update (Mu)* 3(2):107–15. Doi:10.32807/Jmu.V3i2.117.