

OPTIMALISASI KESIAPAN FISIK DAN PSIKOLOGIS: PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI SENAM HAMIL UNTUK MENGHADAPI PERSALINAN AMAN DAN NYAMAN

Optimizing Physical and Psychological Readiness: Empowering Pregnant Women Through Pregnancy Exercises to Face Safe and Comfortable Children

Frida Sisternike Pay^{1*}
Ummu Zakiah¹
Maria Magdalena Mue
Juwa¹

¹Universitas Citra Bangsa,
Kupang

*email: fridapay6@gmail.com

Abstrak

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Kesiapan yang kurang optimal berpotensi meningkatkan kecemasan serta risiko komplikasi persalinan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil melalui pemberdayaan berbasis senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam hamil terstruktur pada 30 ibu hamil trimester II dan III selama bulan April 2026. Pengukuran dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner pengetahuan, skala kecemasan, serta lembar observasi keterampilan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari 56,4 menjadi 82,7, penurunan kecemasan sedang dari 63,3% menjadi 30% dan kecemasan tinggi dari 20% menjadi 6,7%, serta peningkatan keterampilan senam dari 36,7% menjadi 80%. Intervensi ini juga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif ibu hamil dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Kesimpulannya, senam hamil berbasis pemberdayaan efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan serta berpotensi dikembangkan sebagai program promotif-preventif yang berkelanjutan.

Kata Kunci:

Ibu hamil
Senam hamil
Kesiapan persalinan
Kecemasan

Keywords:

Pregnant women
Pregnancy exercise
Childbirth readiness
Anxiety

Abstract

Pregnancy involves physical and psychological changes that may affect maternal readiness for childbirth. Inadequate preparedness can increase anxiety and the risk of delivery complications. This community service activity aimed to improve the physical and psychological readiness of pregnant women through an empowerment-based pregnancy exercise program at Sikumana Public Health Center, Kupang City. A participatory approach was employed, involving structured health education and pregnancy exercise interventions among 30 pregnant women in the second and third trimesters during April 2026. Data were collected using pretest and posttest assessments, including knowledge questionnaires, anxiety scales, and skill observation sheets. The results demonstrated an increase in knowledge scores from 56.4 to 82.7, a decrease in moderate anxiety from 63.3% to 30% and high anxiety from 20% to 6.7%, and an improvement in exercise skills from 36.7% to 80%. The intervention also enhanced participants' motivation and active engagement in maintaining their health independently. In conclusion, empowerment-based pregnancy exercise is effective in improving maternal physical and psychological readiness for childbirth and has potential as a sustainable promotive and preventive health program.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 24-04-2026

Accepted: 03-06-2026

Published: 20-06-2026

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang kompleks dan multidimensional yang melibatkan perubahan signifikan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial seorang perempuan (Mbohong et al., 2022). Selama masa kehamilan, terjadi berbagai adaptasi fisiologis seperti peningkatan volume darah, perubahan

sistem muskuloskeletal, serta fluktuasi hormonal yang berdampak pada kondisi fisik dan emosional ibu. Perubahan tersebut, khususnya pada trimester II dan III, seringkali menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kelelahan, serta gangguan tidur, yang disertai dengan peningkatan kecemasan dan ketakutan terhadap proses persalinan (Aisyah et al., 2023)(Nopala

& Rachmiyani, 2023)(Utami & Ummah, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa kehamilan bukan hanya proses biologis, tetapi juga merupakan pengalaman psikologis yang memerlukan kesiapan yang optimal.

Kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan merupakan determinan penting dalam keberhasilan proses persalinan serta keselamatan ibu dan bayi. Kesiapan tersebut mencakup aspek fisik, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh, serta aspek psikologis, seperti tingkat kecemasan, kepercayaan diri, dan kemampuan dalam mengelola stres serta nyeri persalinan. Ibu hamil yang memiliki kesiapan yang baik cenderung mengalami proses persalinan yang lebih lancar, dengan durasi yang lebih singkat dan risiko komplikasi yang lebih rendah (Rusmita, 2015). Sebaliknya, kurangnya kesiapan fisik dan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya persalinan lama, kelelahan, serta intervensi medis seperti induksi atau tindakan operatif (World Health Organization, 2020).

Secara global, kesehatan ibu masih menjadi isu prioritas dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Meskipun telah terjadi penurunan angka kematian ibu (AKI) dalam beberapa dekade terakhir, angka tersebut masih relatif tinggi, terutama di negara berkembang. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sebagian besar kematian ibu dapat dicegah melalui intervensi yang tepat, termasuk peningkatan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, upaya penurunan AKI terus dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, termasuk peningkatan kualitas pelayanan antenatal care dan edukasi kesehatan ibu hamil. Namun demikian, tantangan dalam implementasi program masih ditemukan, terutama terkait rendahnya kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan secara komprehensif.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil adalah melalui aktivitas fisik terstruktur, seperti senam

hamil. Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan mempertimbangkan aspek keamanan dan kondisi fisiologis ibu serta janin. Program ini umumnya mencakup latihan peregangan, penguatan otot, latihan pernapasan, serta teknik relaksasi yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik sekaligus kesiapan mental ibu (Ashari, 2018). Latihan ini juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan fleksibilitas panggul yang berkontribusi pada kelancaran proses persalinan.

Selain manfaat fisik, senam hamil juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis ibu. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik selama kehamilan dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu (Aisyah et al., 2023). Latihan pernapasan dan teknik relaksasi yang diajarkan dalam senam hamil terbukti efektif dalam membantu ibu mengelola nyeri persalinan serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Dengan demikian, senam hamil dapat dipandang sebagai intervensi holistik yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis dalam satu pendekatan yang komprehensif.

Meskipun demikian, implementasi senam hamil di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala. Rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat aktivitas fisik selama kehamilan menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi partisipasi. Banyak ibu hamil yang masih memiliki persepsi bahwa aktivitas fisik dapat membahayakan kehamilan, sehingga cenderung menghindari aktivitas yang sebenarnya bermanfaat (Faridah et al., 2024). Selain itu, kurangnya dukungan keluarga, keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, serta belum optimalnya program yang terstruktur dan berkelanjutan juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan senam hamil.

Di tingkat pelayanan kesehatan primer, seperti puskesmas, senam hamil telah menjadi bagian dari

program pelayanan kesehatan ibu. Namun, pelaksanaannya seringkali belum optimal dan belum terintegrasi dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat. Di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang, masih ditemukan ibu hamil yang belum berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam hamil, baik karena kurangnya informasi, keterbatasan waktu, maupun rendahnya motivasi. Selain itu, kegiatan yang dilakukan cenderung bersifat insidental dan belum terstruktur secara berkelanjutan, sehingga dampaknya terhadap peningkatan kesiapan ibu hamil belum maksimal.

Pendekatan pemberdayaan masyarakat merupakan strategi yang relevan dalam meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan. Pemberdayaan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan, perubahan sikap, serta peningkatan kemandirian individu dalam menjaga kesehatannya (Yulia et al., 2024). Dalam konteks ibu hamil, pemberdayaan dapat dilakukan melalui edukasi yang partisipatif, pendampingan, serta praktik langsung seperti senam hamil yang dilakukan secara rutin dan terstruktur. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi ibu hamil untuk aktif dalam menjaga kesehatan serta mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Lebih lanjut, integrasi aspek fisik dan psikologis dalam suatu intervensi menjadi nilai tambah yang penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil. Sebagian besar intervensi kesehatan masih berfokus pada salah satu aspek saja, padahal kesiapan persalinan merupakan hasil interaksi antara kondisi fisik dan psikologis ibu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan holistik untuk menghasilkan dampak yang optimal. Senam hamil yang dikombinasikan dengan edukasi mengenai manajemen kecemasan, teknik relaksasi, serta dukungan sosial dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil secara menyeluruh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga mengoptimalkan keterlibatan aktif ibu hamil melalui praktik langsung yang aplikatif dan berkelanjutan. Kegiatan ini dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil melalui pemberdayaan berbasis senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan yang aman dan nyaman, serta menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2026 dengan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan yang berorientasi pada peningkatan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil melalui intervensi senam hamil yang terstruktur. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi, yaitu kehamilan dalam kondisi fisiologis, tidak memiliki kontraindikasi terhadap aktivitas fisik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahapan pelaksanaan diawali dengan koordinasi bersama pihak puskesmas dan tenaga kesehatan terkait untuk menentukan jadwal, lokasi, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan asesmen awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan, kesiapan fisik, dan kondisi psikologis ibu hamil menggunakan kuesioner terstruktur dan lembar observasi. Intervensi diawali dengan pemberian edukasi kesehatan yang mencakup materi mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, manfaat aktivitas fisik, teknik pernapasan, serta strategi manajemen kecemasan dalam menghadapi persalinan. Edukasi disampaikan melalui

metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta demonstrasi langsung guna meningkatkan pemahaman dan partisipasi aktif peserta. Selain itu, peserta juga diberikan media edukasi berupa leaflet sebagai bahan penguatan informasi yang dapat dipelajari secara mandiri.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan senam hamil yang dilakukan secara rutin dan terstruktur selama periode kegiatan pada bulan April 2026, dengan pendampingan oleh tenaga kesehatan atau fasilitator yang telah terlatih. Pelaksanaan berlangsung selama ± 60 menit yang terdiri atas edukasi kesehatan dan praktik senam hamil. Kegiatan senam hamil terstruktur ini terdiri atas pemanasan (10 menit), latihan peregangan dan penguatan otot panggul, punggung, dan tungkai (20 menit), latihan pernapasan persalinan (15 menit) serta relaksasi dan pendinginan (15 menit). Selama pelaksanaan, dilakukan pemantauan terhadap kondisi fisik dan psikologis peserta untuk memastikan keamanan dan efektivitas intervensi. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan evaluasi akhir (*posttest*) untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan, kesiapan fisik, dan kondisi psikologis dibandingkan dengan kondisi awal.

Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan persiapan persalinan, lembar observasi keterampilan senam hamil, serta skala kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dalam bentuk nilai rata-rata, frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan program.

Selain itu, dilakukan refleksi bersama peserta dan tenaga kesehatan guna mengidentifikasi keberhasilan dan kendala selama pelaksanaan. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar dalam penyusunan rekomendasi tindak lanjut agar program senam hamil berbasis pemberdayaan dapat diintegrasikan secara

berkelanjutan dalam kegiatan rutin pelayanan kesehatan di puskesmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada bulan April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang melibatkan sebanyak 30 ibu hamil trimester II dan III yang memenuhi kriteria inklusi.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Tingkat partisipasi peserta tergolong baik dengan rata-rata kehadiran mencapai 86,7% selama pelaksanaan kegiatan. Hasil asesmen awal (*pretest*) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih berada pada kategori cukup, dengan nilai rata-rata sebesar 56,4. Selain itu, dari aspek psikologis, ditemukan bahwa 63,3% peserta mengalami kecemasan sedang dan 20% mengalami kecemasan tinggi, yang umumnya berkaitan dengan ketakutan terhadap nyeri persalinan dan potensi komplikasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih belum optimal, baik dari aspek kognitif maupun psikologis.

Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam hamil secara terstruktur, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada berbagai indikator yang diukur. Rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 82,7 yang termasuk dalam kategori baik. Dari aspek psikologis, terjadi penurunan tingkat kecemasan, di mana proporsi kecemasan sedang menurun menjadi 30%, kecemasan tinggi menjadi 6,7%, dan sebagian besar peserta (63,3%) berada pada kategori kecemasan ringan

setelah intervensi. Selain itu, keterampilan peserta dalam melakukan senam hamil juga mengalami peningkatan, di mana 80% peserta mampu melakukan gerakan dengan teknik yang benar, dibandingkan hanya 36,7% pada awal kegiatan.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan, Kecemasan, dan Keterampilan Peserta

Variabel	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Rata-rata skor pengetahuan	56,4	82,7
Kecemasan ringan	16,7%	63,3%
Kecemasan sedang	63,3%	30%
Kecemasan tinggi	20%	6,7%
Keterampilan senam baik	36,7%	80%

Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, yaitu kombinasi ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi, efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Secara teoritis, pendekatan pembelajaran partisipatif memungkinkan terjadinya proses internalisasi informasi yang lebih baik dibandingkan metode satu arah, sehingga berdampak pada peningkatan pengetahuan yang signifikan (Yoseph et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis partisipasi aktif dapat meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil secara bermakna (Ayadi et al., 2025) (Yulia et al., 2024).

Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada peserta menunjukkan bahwa intervensi senam hamil yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi dan pernapasan memiliki efek positif terhadap kondisi psikologis ibu. Secara fisiologis, latihan pernapasan dan relaksasi dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan respons stres, sehingga membantu ibu menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan kecemasan (Veftisia, 2020) (Yanti et al., 2020). Selain itu, peningkatan pengetahuan juga berkontribusi dalam mengurangi ketidakpastian dan ketakutan yang sering

menjadi pemicu utama kecemasan pada ibu hamil (Veftisia, 2020). Mekanisme penurunan kecemasan pada ibu hamil terjadi melalui peningkatan pelepasan endorfin serta latihan pernapasan dan relaksasi yang membantu menurunkan respons stres tubuh. Selain itu, dukungan sosial selama kegiatan kelompok dan peningkatan pengetahuan tentang persalinan dapat meningkatkan rasa percaya diri sehingga mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Dengan demikian, intervensi yang mengintegrasikan aspek edukasi dan praktik terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada satu aspek saja.

Dari sisi keterampilan, peningkatan kemampuan peserta dalam melakukan senam hamil menunjukkan bahwa pendekatan praktik langsung dengan pendampingan fasilitator memberikan dampak yang signifikan terhadap penguasaan teknik (Aisyah et al., 2023). Hal ini penting karena keberhasilan senam hamil tidak hanya ditentukan oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh ketepatan gerakan yang dilakukan. Peningkatan keterampilan ini juga mencerminkan adanya proses pembelajaran motorik yang terjadi secara bertahap melalui latihan berulang dan umpan balik langsung dari fasilitator.

Pendekatan pemberdayaan yang diterapkan dalam kegiatan ini juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan aktif peserta. Sebanyak 73,3% peserta menyatakan termotivasi untuk melanjutkan senam hamil secara mandiri, dan 66,7% bersedia mengajak ibu hamil lain untuk berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memiliki potensi efek penyebaran (*multiplier effect*) dalam komunitas. Secara teoritis, pemberdayaan masyarakat berperan dalam meningkatkan kemandirian individu dalam menjaga kesehatan serta memperkuat dukungan sosial yang menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku kesehatan.

Meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan dampak yang positif, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu

peserta dan variasi kehadiran. Sebanyak 13,3% peserta tidak mengikuti seluruh sesi, yang berpotensi memengaruhi optimalisasi hasil intervensi. Selain itu, beberapa peserta masih memerlukan pendampingan lanjutan untuk memastikan konsistensi dalam melakukan latihan secara mandiri. Kendala ini menunjukkan pentingnya penguatan strategi keberlanjutan program, seperti integrasi kegiatan dalam layanan rutin puskesmas serta pelibatan kader kesehatan untuk mendukung monitoring berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pemberdayaan melalui senam hamil efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Peningkatan yang terjadi tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada penurunan kecemasan dan peningkatan keterampilan praktis. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis dalam upaya peningkatan kesehatan maternal. Oleh karena itu, program ini memiliki potensi untuk diimplementasikan secara lebih luas dan berkelanjutan sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu di tingkat masyarakat.

RENCANA TINDAK LANJUT

Sebagai upaya keberlanjutan, kegiatan senam hamil akan diintegrasikan ke dalam program rutin Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Sikumana dengan melibatkan bidan dan kader kesehatan sebagai pendamping. Peserta akan memperoleh media edukasi dan panduan latihan mandiri yang dipantau melalui kegiatan posyandu maupun kunjungan rumah. Untuk memperluas dampak program, peserta didorong menjadi agen edukasi sebaya bagi ibu hamil lainnya. Melalui integrasi dengan kelas ibu hamil serta dukungan tenaga kesehatan dan kader, program ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan ibu hamil berbasis senam hamil terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan, yang ditunjukkan melalui peningkatan signifikan pada pengetahuan, keterampilan, serta penurunan tingkat kecemasan peserta. Pendekatan yang mengintegrasikan edukasi dan praktik secara partisipatif memberikan dampak positif tidak hanya pada aspek individu, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif dan kemandirian ibu hamil dalam menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, intervensi ini berpotensi menjadi strategi promotif-preventif yang berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan maternal dan mendukung persalinan yang aman dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Puskesmas Sikumana Kota Kupang atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tenaga kesehatan, kader, serta ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Selain itu, penulis juga mengapresiasi semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung keberhasilan program ini.

REFERENSI

Aisyah, F., Ummah, W., Kuswandari, E., Ningrum, N. B., & Rahmawati, M. A. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Siti Mahmudah, Desa Mendalanwangi, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang. *Jurnal Genta Kebidanan*, 13(1), 25–30. <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id>

/index.php/JGK

- Ashari, D. (2018). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, 15(1).
- Ayadi, A. M. El, Smith, N. G. D., Duggal, M., Singh, P., Sharma, P., Kaur, J., Gopalakrishnan, L., Gill, N., Verma, G. S., Ahuja, A., & Kumar, V. (2025). Preliminary impact of an mHealth education and social support intervention on maternal health knowledge and outcomes among postpartum mothers in Punjab , India. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07310-y>
- Faridah, F., Anies, A., Kartasurya, M. I., & Widjanarko, B. (2024). Online educational intervention: Improving maternal knowledge and attitudes in providing developmental stimulation for stunting toddlers. *Narra J*, 4(1). <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.591>
- Mbohong, C., Husen, E., Imul, A., Mandes, H., & Janggu, J. P. (2022). Pernerdayaan Ibu Hamil Melalui Pelayanan Antenatal care Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 481–485.
- Nopala, C. A., & Rachmiyani, I. (2023). Pertambahan Berat Badan Berlebih Selama Kehamilan Dan Dampaknya Pada Kejadian Preeklampsia. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 303–309. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.15705>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3.
- Utami, W. T., & Ummah, W. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pelayanan ANC Terpadu Ditinjau dari Sikap dan Dukungan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Dau Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 106–115. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/2491>
- Veftisia, V. d. (2020). *Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress*. Universitas Ngudi Waluyo.
- World Health Organization. (2023). *Trends in Maternal Mortality 2000 to 2020*.
- Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, 17(1).
- Yoseph, A., Teklesilasie, W., Guillen-Grima, F., & Astatkie, A. (2024). Effect of community health education on mothers' knowledge of obstetric danger signs and birth preparedness and complication readiness practices in southern Ethiopia: A cluster randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 19(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312267>
- Yulia, R., Siahaan, D. N., & Sihotang, S. H. (2024). Pengaruh Pendidikan Antenatal terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Praktik Perawatan Bayi Baru Lahir di Wilayah Perdesaan. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 2(2). <https://doi.org/10.69688/jkn.v2i2.101>