

Efektifitas *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RS PKU Muhammadiyah Blora

Shifa Choirun Nisa¹, Indah Puspitasari², Indah Risnawati³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Kudus

Email Penulis Korespondensi: shifachoirunn@gmail.com

Article History:

Received Feb 6th, 2026

Accepted Apr 11st, 2026

Publish Apr 28th, 2026

Abstrak

Belly dance adalah gerakan tari perut yang mempunyai peranan sebagai tarian untuk melahirkan. Tarian ini aman, efektif dan mendukung wanita selama kehamilan dan persalinan. *Belly dance* dapat membuat pikiran menjadi rileks dan mengatasi rasa sakit. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui efektifitas *belly dance* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di RS PKU Muhammadiyah Blora. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 Oktober - 01 Desember 2025 dengan teknik *simple random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Dalam penelitian ini didapatkan populasi 44 responden ibu hamil trimester III di poliklinik RS PKU MUhammadiyah Blora yang telah dihitung menggunakan rumus. Hasil analisis menunjukan bahwa skor kecemasan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan setelah dilakukan *belly dance*, sedangkan kelompok kontrol relatif tidak mengalami perubahan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa *belly dance* terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Dengan adanya penelitian ini semoga kedepannya di RS PKU Muhammadiyah Blora dapat mengadakan kelas *belly dance* pada ibu hamil guna menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil tersebut.

Kata Kunci : Belly dance, Kecemasan, Trimester III

Abstract

Belly dancing is a form of dance that plays a role in childbirth. This dance is safe, effective and supports women during pregnancy and childbirth. Belly dancing can relax the mind and relieve pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of belly dancing on anxiety in pregnant women in their third trimester at PKU Muhammadiyah Hospital in Blora. This study was conducted from 1 October to 1 December 2025 using simple random sampling, which is a method of sampling from a population using random selection without regard to strata within the population. In this study, the population consisted of 44 third-trimester pregnant women at the PKU Muhammadiyah Blora Hospital polyclinic, which was calculated using a formula. The analysis results showed that the anxiety scores in the treatment group decreased after belly dancing, while the control group experienced relatively no change. This can be concluded that belly dancing is proven to be effective in reducing the anxiety levels of pregnant women in their third trimester. With this study, it is hoped that in the future, PKU Muhammadiyah Hospital Blora can hold belly dancing classes for pregnant women to reduce their anxiety levels.

Keyword : Belly dance, anxiety, third semester.

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (2024), Jumlah kematian ibu masih sangat tinggi mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Tingginya jumlah kematian ibu di berbagai wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan kesenjangan pendapatan. AKI di negara-negara berpendapatan rendah pada tahun 2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 13 per 100.000 kelahiran hidup di

negara-negara berpendapatan tinggi. Penyebab kematian tertinggi pada ibu hamil dan persalinan yaitu pendarahan hebat, infeksi setelah melahirkan, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman.

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tercatat 4.005 pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 4.129 pada tahun 2023. Angka Kematian Ibu (AKI) masih tergolong tinggi, terutama karena faktor-faktor yang dapat dicegah seperti hipertensi dalam kehamilan (preeklamsia) dan perdarahan saat persalinan atau pasca persalinan (Kemenkes. 2024). Menurut data statistik jawa tengah AKI di jawa tengah 2023 mencapai 425 dengan penyebab utama yaitu perdarahan (terutama setelah melahirkan), preeklamsia/eklamsia, dan infeksi. Faktor-faktor lain seperti penyakit penyerta (misalnya penyakit jantung, anemia, atau diabetes), komplikasi persalinan, dan hambatan sosial-ekonomi seperti akses terbatas ke layanan kesehatan juga berperan signifikan. Sedangkan kasus kematian ibu Hingga pertengahan 2024 (Juni), Kabupaten Blora mencatat enam kasus kematian ibu (AKI), dengan tren kenaikan yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Blora. Angka ini melanjutkan peningkatan yang terjadi dari 10 kasus pada tahun 2022 menjadi 13 kasus pada tahun 2023. Penyebab kematian ibu di Blora beragam, meliputi preeklamsia /eklamsia, perdarahan (termasuk pasca persalinan), penyakit seperti diabetes melitus dan anemia, serta infeksi/sepsis [1]

Banyak faktor penyebab tingginya AKI, salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Data dari Departemen kesehatan Republik Indonesia tahun 2008, terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) [2]. Studi mengkonfirmasi bahwa 25 wanita hamil menunjukkan tanda-tanda stres yang bermakna. hal ini dapat mempengaruhi perkembangan neurologis bayi yang menghasilkan hasil negatif untuk perkembangan anak. hal ini ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang berbeda, seperti kesulitan untuk relaks, trakikardia, gugup dan takut [2]. Kecemasan selama kehamilan dapat menyebabkan konsekuensi serius seperti kelahiran prematur, berat lahir rendah, gawat janin dan beberapa kelainan neonatal seperti stenosis pilorus. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai yang seharusnya [3].

Salah satu terapi obat yang digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan adalah dengan *benzodiazepine* sedangkan beberapa alternatif terapi yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil adalah dengan pemijatan dan terapi energi seperti *massage*, *acupressure*, *therapeutic touch* dan *healing touch*, *mind body healing* seperti *imagery*. Menari juga merupakan salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi gangguan psikologis. Tari merupakan seni pertunjukkan akan tetapi menari juga dapat menyembuhkan dan mengobati orang yang menderita gangguan psikologis, keterbelakangan mental, autisme, kanker dan kondisi lainnya. Tari dapat membebaskan seseorang khususnya pada ibu hamil yang menderita gangguan psikologis. Sampai saat ini masih sangat relatif sedikit penelitian yang berfokus pada efek terapi/gerakan pada penderita gangguan psikologis. Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil ke arah yang positif [4]

Belly dance sangat ideal dilakukan oleh seorang perempuan karena dapat memberikan ketenangan, kelenturan dan kekuatan selama kehamilannya, selain itu juga ibu hamil dapat menggunakan energinya secara seimbang dan memiliki efek yang positif dalam menghadapi permasalahan atau keluhan yang muncul saat hamil. *Belly dance* adalah gerakan tari perut yang mempunyai peranan sebagai tarian untuk melahirkan. Tarian ini aman, efektif dan mendukung wanita selama kehamilan dan persalinan. *Belly dance* dapat membuat pikiran menjadi rileks dan mengatasi rasa sakit [5]. Ada beberapa manfaat dari *belly dance* seperti memperbaiki postur dan mengencangkan otot, penurunan berat badan, persiapan untuk persalinan biasanya untuk ibu yang

menginginkan persalinan secara alami, pengurangan stres [6]. *Belly dance* juga memiliki beberapa kekurangan untuk ibu hamil yaitu resiko cedera akibat teknik yang salah, tekanan berlebih pada rahim, membutuhkan pengawasan ahli dan tidak cocok untuk semua kondisi kehamilan [7]

Dari hasil penelitian novianti disampaikan bahwa wanita yang berolahraga secara teratur dapat meningkatkan energi, mood dan meningkatkan harga dirinya. *Belly dance* juga dapat meningkatkan kesadaran seorang ibu hamil terhadap kesehatannya, dengan sadar terhadap tubuhnya, *belly dance* membantu memperkuat fisik dan fungsi tubuh secara alami sehingga saat seorang wanita memasuki kehamilan dan persalinan dengan kekuatan fisik dan pikiran seorang wanita tersebut akan menjalaninya dengan lebih baik [7]

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan dengan cara wawancara dan melihat riwayat pemeriksaan pada 12 buku KIA ibu hamil yang berkunjung untuk pemeriksaan ANC di Rs Pku Muhammadiyah Blora terdapat 10 ibu hamil mengalami kecemasan dan 2 yang lainnya tidak mengalami kecemasan. Beberapa kecemasan yang di alami disebabkan karena kehamilan pertama, belum siap akan kehamilannya dan cemas karena menjelang persalinan. Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Efektifitas *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RS PKU Muhammadiyah Blora”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Desain penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen quasi dengan pendekatan *Non Equivalent Control Group Design*. Penelitian ini di laksanakan di Poliklinik RS PKU Muhammadiyah Blora pada bulan Oktober-Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 responden ibu hamil trimester III di poliklinik RS PKU Muhammadiyah Blora tahun 2025. Besar sampel dihitung dengan rumus slovin sebanyak 44,4 responden dibulatkan menjadi 44 responden yang dibagi menjadi dua kelompok dimana 22 responden kelompok perlakuan dan 22 responden kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan analisa uji statistik menggunakan uji Mann Whitney dengan bantuan program komputer SPSS melakukan uji beda 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Analisa Univariate

Tabel 1. Hasil Analisa Univariate (n=44)

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total	
	f	%	f	%	f	%
Usia						
18-25 Tahun	8	36,4	6	27,3	14	31,8
26-35 Tahun	11	50,0	15	68,2	25	59,1
>35 Tahun	3	13,6	1	4,5	4	9,1
Pekerjaan						
ASN	0	0,0	1	4,5	1	2,3
Bidan	1	4,5	0	0,0	1	2,3
BUMN	0	0,0	1	4,5	1	2,3
Guru	1	4,5	2	9,1	3	6,8
IRT	10	45,5	9	40,9	19	43,2
PNS	1	4,5	0	0,0	1	2,3

Swasta	9	40,9	9	40,9	18	40,9
Paritas						
Primipara	12	54,5	14	63,6	26	59,1
Multipara	10	45,5	8	36,4	18	40,9
Pendidikan						
D3	1	4,5	5	22,7	6	13,6
S1	2	9,1	7	31,8	9	20,5
SMA	13	59,1	10	45,5	23	52,3
SMK	1	4,5	0	0,0	1	2,3
SMP	5	22,7	0	0,0	5	11,4

Sumber : Data Primer, Desember 2025

Tabel 1 di atas menjelaskan bahwa usia responden menunjukkan usia sebagian besar adalah 26 - 35 tahun (59,1%). Usia 18-25 tahun (31,8%) sedangkan >35 tahun (9,1%). Pekerjaan responden paling banyak adalah IRT sebanyak 19 responden (43,2%), diikuti oleh Swasta sebanyak 18 responden (40,9%). Responden yang bekerja sebagai Guru sebanyak 3 responden (6,8%), sedangkan pekerjaan ASN, Bidan, BUMN, dan PNS masing-masing sebanyak 1 responden (2,3%). Paritas responden menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol terdapat 12 responden (54,5%) primipara dan 10 responden (45,5%) multipara. Sementara pada kelompok perlakuan terdapat 14 responden (63,6%) primipara dan 8 responden (36,4%) multipara. Mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 23 responden (52,3%). Selanjutnya responden berpendidikan S1 sebanyak 9 responden (20,5%), berpendidikan D3 sebanyak 6 responden (13,6%), berpendidikan SMP sebanyak 5 responden (11,4%), dan yang paling sedikit adalah pendidikan SMK sebanyak 1 responden (2,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisa Bivariat

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Tingkat Kecemasan (pre)				
Rendah <40	15	68,2	15	68,2
Sedang 40-60	7	31,8	7	31,8
Tinggi >60	0	0	0	0
Tingkat Kecemasan (post)				
Rendah <40	20	90,9	15	68,2
Sedang 40-60	2	9,1	7	31,8
Tinggi >60	0	0	0	0
Uji Mann Whitney	0,000		1,000	

Sumber : Data Primer, Desember 2025

Tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi yang dilakukan pre test, diperoleh hasil mayoritas pada tingkatkecemasan rendah 15 (68,2%), tingkat kecemasan sedang 7 (31,8%), sedangkan pada kelompok post test mayoritas pada tingkat kecemasan rendah 20 (90,9%) dan minoritas pada tingkat kecemasan sedang 2 (9,1%). Tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol yang dilakukan pre test, diperoleh hasil mayoritas pada tingkat kecemasan rendah 15(68,2%), tingkat kecemasan sedang 7 (31,8%), sedangkan pada kelompok post test mayoritas pada tingkat kecemasan ringan 15 (68,2%) dan pada tingkat kecemasan sedang 7 (31,8%). Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* terhadap variabel delta (perubahan skor kecemasan posttest – pretest), diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Skor kecemasan pre-test pada kelompok intervensi dan

kelompok kontrol sama (37,55%). Dengan demikian, hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima, yaitu *belly dance* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III.

2) Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan *belly dance* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. *Belly dance* bisa menjadi salah satu metode latihan olahraga dengan menggunakan bantuan musik, berawal dari kebudayaan dan akhirnya kini menjadi populer di dunia jasa kebugaran. Banyak gerakan terfokus pada area perut dan pinggul membuat *belly dance* banyak digemari oleh wanita [8]

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* terhadap variabel delta (perubahan skor kecemasan posttest – pretest), diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Skor kecemasan pre-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama (37,55%). Sedangkan rata-rata skor kecemasan post-test pada kelompok intervensi (27,18%) lebih rendah dari pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perubahan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (*belly dance*). Dengan demikian, hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima, yaitu *belly dance* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Pada tabel Ranks, mean rank kelompok kontrol sebesar 32,50 sedangkan mean rank kelompok perlakuan sebesar 12,50. Perbedaan mean rank ini menunjukkan bahwa perubahan skor kecemasan pada kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi yang dilakukan pre test, diperoleh hasil mayoritas pada tingkat kecemasan rendah 15 (68,2%), tingkat kecemasan sedang 7 (31,8%), sedangkan pada kelompok post test mayoritas pada tingkat kecemasan rendah 20 (90,9%) dan minoritas pada tingkat kecemasan sedang 2 (9,1%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil menurun. Menurut peneliti gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh karena persepsi ibu yang kurang tepat mengenai kehamilan dan persalinannya. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau menimbulkan ketakutan pada ibu hamil yang belum pernah pengalaman tentang persalinan.

Belly dance dapat berpengaruh terhadap derajat kecemasan yang terlihat pada kelompok intervensi yaitu adanya penurunan skor kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penurunan kecemasan disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan mereka setelah mereka memperoleh eksperimen. Peningkatan kemampuan ibu dalam beradaptasi terjadi karena adanya penambahan informasi pada diri ibu melalui kegiatan kelas *belly dance*, sehingga kelas *belly dance* merupakan salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan oleh ibu untuk mengurangi atau mengelola kecemasan yang dialaminya [9]

Dalam penelitian ini, *belly dance* terbukti memiliki dampak positif terhadap tingkat kecemasan khususnya ibu primipara dalam menghadapi proses persalinan. Gerakan dalam tarian ini umumnya menenangkan dan dilakukan berulang-ulang sehingga membutuhkan konsentrasi yang dapat mengurangi cemas dan membantu mengurangi rasa nyeri punggung. Di samping itu gerakan di dalam *belly dance* juga dapat membantu dalam penguatan otot lengan, dada, perut dan panggul, selain itu juga memberikan efek relaksasi pada otot perut dan panggul sehingga persalinan akan jauh lebih lancar. Di dalam gerakan *belly dance*, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Pada latihan ini, ibu hamil diajarkan untuk memberikan energi positif ke

dalam bayinya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perutnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *belly dance* efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III [10]

Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan diri selama menghadapi kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi. Salah satu kegiatannya di dalam kelas ibu hamil adalah aktifitas fisik atau senam hamil yang didalamnya terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil [11]

Penelitian ini sejalan dengan Novita dkk diketahui nilai signifikan sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 9,18. Artinya ada pengaruh antara *belly dance* dengan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III [7]

Sedangkan hasil studi penelitian oleh atun wigati dkk, nilai p adalah $0,004 < \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pemeriksaan kehamilan dengan kecemasan ibu terhadap kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak memiliki wali dan mengalami kecemasan berat yaitu 8 orang (24,2%), Sedangkan pada responden yang didampingi kala 1-selesai tidak ada yang memiliki kecemasan parah atau sangat parah. Dengan hadirnya seorang pendamping, ibu akan merasa lebih nyaman, dan memberi rasa tenang serta menambah kedekatan emosional antara ibu, calon bayinya, dan pendamping. Adanya pendampingan saat persalinan diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu dikarenakan support yang diberikan oleh pendamping ibu untuk melewati tahap-tahap persalinan [12]

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menyimpulkan Mayoritas responden berpendidikan SMA, bekerja sebagai IRT, dan rata-rata berusia 29,16 tahun. Skor kecemasan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan setelah dilakukan *belly dance*, sedangkan kelompok kontrol relatif tidak mengalami perubahan. Uji Mann–Whitney menunjukkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga *belly dance* terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Kudus baik dosen atau teman sejawat dan direktur Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Blora serta beberapa tenaga medis yang ikut andil dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. P. Sari *et al.*, “Faktor penyebab angka Kematian ibu dan Angka Kematian bayi serta strategi penurunan kasus (studi kasus di negara berkembang): Sistematis Review,” *Prepotif J. Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 3, hal. 16578–16593, 2023.
- [2] S. Nisi, *Manajemen Kecemasan Pada Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: CV. Trans Info Media, 2024.

- "
- [3] E. Mustika dan D. Wirastri, *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Pekalongan: PT Nesya Ekspanding Manajemen, 2022.
 - [4] H. P. Lumbantobing, R. Sinaga, dan K. Sianipar, "Pengaruh Belly Dance Dikombinasikan Dengan Pijat Endorphin Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1," 2020.
 - [5] R. R. Meta, S. Sumarni, dan S. Suharsono, "Effectiveness of Labor Dance on Duration of the First Active Phase of Labor in Nulliparous Women," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 6, no. 2, hal. 254–262, 2024.
 - [6] R. Sihobing, "ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN BELLY DANCE," Universitas Aufo Royhan, 2020.
 - [7] E. Novianti, "Hubungan Paritas Terhadap Status Gizi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Cakung Jakarta Timur." Universitas Binawan, 2020.
 - [8] M. F. Hasan, N. S. Ramanian, dan S. Bahri, "Analisis Efektifitas Zumba Dan Belly Dance Terhadap Vo2max, Indeks Massa Tubuh, Dan Persentase Lemak Tubuh," *J. Sains Keolahragaan Kesehatan, II*, vol. 1, hal. 13–19, 2022.
 - [9] N. S. Batubara, N. M. Daulay, dan N. A. Rangkuti, "Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III," *J. Educ. Dev.*, vol. 8, no. 4, hal. 536, 2020.
 - [10] C. D. A. Berlita, K. Wijayanti, dan S. Sudirman, "Combination pelvic rocking exercises with belly dance to reduce labor pain," *MEDISAINS J. Ilm. Ilmu-Ilmu Kesehat.*, vol. 19, no. 3, hal. 62–66, 2021.
 - [11] R. ADRISWANI, "EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG GAMBIR KABUPATEN MANDAILING NATAL," 2021.
 - [12] A. Wigati, I. Puspitasari, U. Kulsum, dan D. Astuti, "Tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan berdasarkan pendamping persalinan," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 2, hal. 354–360, 2023.