



PENGARUH SENAM *BELLY DANCE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Anadia¹, Maryam Latifa Harahap²

^{1,2}STIKes Darmais Padangsidempuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga

e-mail: ¹anadia20199@gmail.com, ²Maryamlatifahharahap@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a condition in which the results of fertilization that have been implanted are in the uterus. The end of pregnancy is through abortion or spontaneous birth of a full-term baby. During pregnancy, a woman's body undergoes major changes involving all organ systems to support fetal growth. According to the World Health Organization (WHO) in 2020, women who died during pregnancy and childbirth were around 287,000. Around 8-10% of mothers experience anxiety during pregnancy and increase to 13% when approaching labor. During pregnancy, there will be changes in pregnant women, both physiological and psychological changes. The impacts caused by anxiety during pregnancy are postpartum depression, premature labor, cesarean section, and behavioral disorders in children. The purpose of this study was to determine the effect of belly dance gymnastics on anxiety levels in pregnant women in the third trimester at the Independent Practice of Midwife Olipia Rambe, Pudun Jae Village, Padangsidempuan City. The research used was a quasi-experimental study using a Pretest posttest only research design. The research location was in the Mandiri Midwife Olipia Rambe practice in Pudun Jae Village, Padangsidempuan City. The population of the study was 6 pregnant women in their third trimester, and the sample was 6 pregnant women in their third trimester. Data analysis used Univariate Analysis and Bivariate Analysis. The results showed that there was a decrease in the level of anxiety in pregnant women and the average score of the level of anxiety in pregnant women before belly dance exercise was 3.17 and after belly dance exercise there was a decrease in anxiety with an average of 1.50. The p-value is 0.001, meaning that there is an effect of belly dance exercise on the level of anxiety. The implication of this study is that belly dance exercise can reduce the level of anxiety in pregnant women when facing childbirth.

Keywords: *Decrease in Anxiety Level, Belly Dance Exercise*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan keadaan dimana hasil pembuahan yang telah ditanamkan berada di dalam rahim. Berakhirnya kehamilan yaitu melalui aborsi atau lahirnya bayi dengan spontan cukup bulan. Selama masa hamil, tubuh wanita mengalami perubahan besar yang melibatkan semua sistem organ untuk menopang pertumbuhan janin. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 wanita yang meninggal selama kehamilan dan persalinan sekitar 287.000. Sekitar 8-10% ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Selama masa kehamilan akan terjadi perubahan pada ibu hamil, baiklah perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Dampak yang ditimbulkan akibatnya kecemasan selama kehamilan adalah depresi pasca melahirkan, persalinan prematur, operasi caesar, dan gangguan perilaku pada anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam *belly dance* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan. penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi (eksperimen semu) menggunakan desain penelitian penelitian *Pretest posttest only desain*. Tempat penelitian di praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan. Populasi penelitian 6 orang ibu hamil trimester III, sampel penelitian sebanyak 6 orang ibu hamil trimester III. Analisa Data menggunakan Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat rasa cemas pada ibu hamil dan skor rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelumnya dilakukan senam *belly dance* adalah 3.17 dan sesudahnya dilakukan senam *belly dance* terjadi penurunan kecemasan yaitu dengan rata-rata 1,50. Nilai *p-value* adalah 0,001 artinya ada pengaruh senam *belly dance* terhadap tingkat kecemasan. Implikasi dari penelitian ini adalah dilakukannya senam *belly dance* dapat mengurangi tingkat cemas pada ibu hamil saat menghadapi persalinan.

Kata Kunci : *Penurunan Tingkat Kecemasan, Senam Belly Dance*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehamilan merupakan keadaan dimana hasil pembuahan yang telah ditanamkan berada di dalam rahim. Berakhirnya kehamilan yaitu melalui aborsi atau terjadinya persalinan spontan cukup bulan. Selama masa hamil, tubuh wanita mengalami perubahan besar yang melibatkan semua sistem organ yang untuk menopang pertumbuhan janin. Tubuh wanita mengalami perubahan besar selama kehamilan yang melibatkan semua sistem organ dalam tubuh. Perubahan ini menghasilkan fisiologi yang berbeda dari wanita yang tidak hamil (Aprilianti, 2023).

Kecemasan adalah salah gangguan kejiwaan atau mental paling umum terjadi pada masa kehamilan. Beberapa tingkat kecemasan yang dialami wanita saat hamil hampir lebih 50%, bahkan kecemasan klinis bisa meningkatkan resiko depresi *postpartum* (Glover, 2016).

Kehamilan adalah pertemuan sel telur dan sperma sehingga terjadinya pembuahan dan terjadilah implantasi pada dinding rahim, kehamilan akan berlangsung selama 40 minggu sampai lahirnya janin. Pada wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian (Triasani & Hikmawati, 2016).

Kehamilan adalah pertemuan sel telur dan sperma sehingga terjadinya pembuahan dan terjadilah implantasi pada dinding rahim, kehamilan akan berlangsung selama 40 minggu sampai lahirnya janin. Pada wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian (Triasani & Hikmawati, 2016).

Selama masa kehamilan, senantiasa akan terjadi perubahan pada ibu hamil, baik

perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut terjadi dikarenakan pengaruh hormon. Peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang berkembang sehingga terjadinya korpus graviditas yang dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna sehingga mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga mengakibatkan berbagai permasalahan psikis bagi ibu hamil yaitu salah satunya terjadinya kecemasan (Br, Ronalen & Situmorang, dkk. 2021)

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan baik pada ibu maupun bayi. Kecemasan adalah salah satu bentuk perubahan psikologis yang apabila berlangsung terus menerus dapat menyebabkan stress hingga depresi (Triasani & Hikmawati, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 wanita yang meninggal selama kehamilan dan persalinan sekitar 287.000. Sekitar 8-10% ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan (Muliani, 2022).

Di dunia tercatat ibu hamil yang mengalami kecemasan sebesar 15,6% dan ibu pasca persalinan sebesar 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (Muliani, 2022).

Pada negara-negara maju seperti di Prancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan hal ini disebabkan oleh ibu primigravida takut mati menghadapi persalinan karena pertama kali menghadapi persalinan. Hal ini menyebabkan kesakitan yang hebat saat menghadapi persalinan (Yanti & Fatmasari. 2023).

Pada negara berkembang seperti Afrika Selatan prevalensi ibu yang mengalami

persalinan kecemasan selama kehamilan sebanyak 41% hal ini dikarenakan ibu cemas kalau beban hidupnya semakin berat oleh lahirnya sang bayi dikarenakan kemiskinan yang dialami (Yanti & Fatmasari, 2023).

Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5 %, (Yuliani & Aini, 2020).

Kecemasan kehamilan di Sumatra Utara tahun 2018 ada sebanyak 24% hal ini diakibatkan rasa khawatir atau takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul saat menghadapi persalinan. Hal ini menyebabkan perdarahan pada ibu saat persalinan (Khotimah, 2022).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Padangsidimpuan tahun 2020, perkiraan jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu 20%, dan 61,3% di akibatkan komplikasi lain (Parina & Rohaya, 2023).

Hasil survey pendahuluan di Paktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidimpuan yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 26-30 Desember 2023 di dapatkan hasil wawancara dari 6 ibu hamil. Dari 6 orng ibu hamil tersebut hanya 3 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan. 2 orang ibu hamil mengalami kecemasan dikarenakan pertama kali mengandung. Satu orang ibu hamil mengatakan mengalami kecemasan di karnakan umur nya yang sudah memasuki 30 tahun. Kemudian saya tanya ibu-ibu tersebut apakah mereka mengetahui tentang senam *belly dance*, dan dari 6 orang ibu yang saya tanya hanya 2 orang yang pernah mendengar tentang senam *belly dance* dan pernah melihat video senam *belly dance* di youtube, tapi tidak pernah melakukan senam *belly dance*. Dan 4 orang ibu tidak tahu sama sekali tentang senam *belly dance*.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh Senam *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan

Pada Ibu Hamil Trimester III Di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. disebut eksperimen semu karna dalam penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *Prettest posttest only desain* dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh senam *belly dance* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Am.keb Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

Pengumpulan data dilakukan pada menggunakan lembar observasi dan mengukur skala nyeri punggung pada responden sebanyak 6 ibu hamil trimester III Kemudian setelah dilakukan Senam *belly dance*. Hasil data tersebut diolah melalui proses *editing, coding, tabulating, dan entry data*. Lalu dianalisa menggunakan uji SPSS yaitu uji Normalitas (kolmogrov smirnov), kemudian karena hasilnya tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon* sebagai uji non parametrik untuk mengukur skala nyeri haid *pre dan post* dengan tingkat kemaknaan p -value 0,000. Setelah itu diuji menggunakan uji *Mann Whitney*, untuk mengetahui ada pengaruh senam *belly dance* terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Variabel independen pada penelitian ini adalah senam *belly dance*. Variabel dependen pada penelitian ini adalah Pengaruh Senam *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

Adapun populasi penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami

Tingkat Kecemasan Sebanyak 6 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik metode *purposive sampling* yaitu semua Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Tingkat Kecemasan Sebanyak 6 Orang.

HASIL

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Umur	F	%
1	17-25 Tahun	2	33.3%
2	26 – 35 tahun	4	66.7%
3	36 – 45 tahun	0	0%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 26- 35 tahun yaitu sebanyak 4 responden (66.7 %), dan minoritas responden berumur 17-25 tahun sebanyak 2 responden (33.3).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Pendidikan	F	%
1	SD	0	0%
2	SMP	2	33.3%
3	SMA	4	66.7%

4	Perguruan Tinggi	0	0%
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa Mayoritas Pendidikan pada Ibu hamil SMA sebanyak 4 (66.7%) dan minoritas pendidikan pada ibu hamil SMP sebanyak 2 (33.3%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Pekerjaan	F	%
1	IRT	3	50.0%
2	Pedagang	1	16.7%
3	Wirasuasta	1	16.7%
4	Petani	1	16.7%
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa Mayoritas Pekerjaan Ibu Hamil adalah ibu rumah tangga 3 (50.0%) dan minoritas pekerjaan ibu hamil adalah Pedagang 1(16.7%), Wirasuasta 1 (16.7%) dan Petani 1 (16.7%).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Agama Responden Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Agama	F	%
1	Islam	6	100
Jumlah		6	100

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa Seluruh Ibu Hamil Beragama Islam sebanyak 6 (100%)

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Responden Ibu Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Nyeri Punggung	F	%
1	Tidak Cemas	0	0%
2	Ringan	1	16.7%
3	Sedang	2	33.3%
4	Berat	3	50.0%
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa Mayoritas Kecemasan ibu hamil adalah berat yaitu 3 (50.0%) dan minoritasnya adalah sedang 2 (33.3%) dan 1 (16.7)

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Senam Belly Dance Pada Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Senam Belly Dance	F	%
1	TV	0	0%
2	Fecebook	0	0%
3	Youtube	2	33.3%
4	Majalah	0	0%
5	Radio	0	0%
6	Tidak Pernah	4	66.7%
Jumlah		6	100

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan mayoritas Ibu Hamil Tidak Pernah Mendapatkan informasi tentang senam *belly dance* 4 (66.7%) dan minoritas ibu hamil mendapatkan informasi Senam *Belly Dance* dari Youtube 2 (33.3%).

Tabel 4.7
Pengaruh Sebelum Dilakukan Senam Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Nyeri Punggung	F	%
1	1-14	0	0%
2	14-20	1	16,7%
3	21-27	3	50.0%
4	28-41	2	33.3%
5	42-56	0	0%
Jumlah		6	100

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan mayoritas skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan Senam *Belly Dance* 21-27 sebanyak 3 (50.0%) dan minoritas skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan Senam *Belly Dance* 28-41 sebanyak 2 (33.3%), dan 14-20 sebanyak 1 (16.7).

Tabel 4.8
Pengaruh Sesudah Dilakukan Senam Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Am.Keb Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun2024

No	Informasi	F	%
1	1-14	3	50.0%
2	14-20	3	50.0%
3	21-27	0	0%
4	28-41	0	0%
5	42-56	0	0%
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan mayoritas skor tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan Senam *Belly Dance* mayoritas 1-14 sebanyak 3 (50.0%) dan 14-20 sebanyak 3 (50.0%).

Tabel 4.9
Pengaruh Senam Belly Dance Terhadap
Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil
Trimester III di
Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe
Pudun Jae Kota Padangsidempuan
Sebelum dan Sesudah di lakukan
Senam Belly Dance

Variabel	N	Mea n	SD	Mi n	Ma x
Kecemasa n Ibu Hamil Sebelum dilakukan Senam <i>Belly Dance</i>	6	3.17	753	2	1
Kecemasa n Ibu Hamil Sesudah dilakukan Senam <i>Belly Dance</i>	6	1.50	548	4	2

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa rata- rata (*mean*) Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di sebelum di

Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan sebelum dilakukan Senam *Belly Dance* adalah 3.17 dengan nilai minimal adalah 2 dan nilai maksimal adalah 1 dan rata- rata (*mean*) Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan Senam *Belly Dance* adalah 1.50 dengan nilai minimal adalah 4 dan nilai maksimal adalah 2.

Berdasarkan Tabel 4.8. menunjukkan bahwa Pengaruh Senam *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III saat menghadapi persalian di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan dengan nilai p 0.001.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan tingkat kecemasan sebanyak 6 responden dengan presentase (1.50%), tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan setelah diberikan Senam *Belly Dance* sebelum dan sesudah diberikan Senam *Belly Dance* sebesar 6 reponden. Uji Test Independen p - *value* adalah 0.001 menunjukkan adanya Pengaruh Senam *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Peraktek Mandiri Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

Tingkat kecemasan setelah dilakukan senam *belly dance* mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat kecemasan sebelum dilakukansenam *belly dance*, bahwa terbukti senam *belly dance* yang diberikan kepada ibu hamil trimester III di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae

Kota Padangsidimpuan mempunyai manfaat yang bermanfaat untuk tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean sebelum dilakukan senam *belly dance* yaitu sebanyak 1.17 dan setelah dilakukan senam *belly dance* nilai mean menjadi 1.50.

Hasil penelitian yang dilakukan Regiana pada tahun (2020) yang menyimpulkan bahwa menari merupakan salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi gangguan psikologis. *Belly dance* salah satu peran penting sebagai tarian untuk ibu yang menghadapi proses persalinan. *Belly dance* merupakan salah satu tarian yang aman, efektif dan mendukung wanita selama kehamilan dan persalinan. *Belly dance* dapat membuat pikiran ibu hamil lebih rileks dan dapat mengurangi rasa sakit yang dialami ibu saat persalinan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novita pada tahun (2020) yang menyatakan bahwa senam *belly dance* sangat efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Jumlah Sampel penelitian yang dilakukan pada 12 orang ibu hamil primigravida trimester III. Hasil penelitian Berdasarkan uji statistik paired sample test diketahui nilai signifikan sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Terjadinya perbedaan yaitu rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 9.18. Yang artinya ada pengaruh antara *belly dance* dengan tingkat kecemasan ibu trimester III.

Peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh senam *belly dance* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kecemasan yang sering dirasakan oleh ibu hamil biasanya karena faktor ekonomi mereka, cemas kurangnya dana saat

menghadapi persalinannya, seperti rasa takut saat bayinya lahir kebutuhannya tidak terpenuhi dan takut anaknya akan lahir cacat karena vitaminyanya tidak tercukupi, namun banyak ibu hamil yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, seperti senam *belly dance*

Salah satu cara untuk menurunkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III selama kehamilan dengan melakukan senam *belly dance*, fokus dan konsentrasi saat melakukan senam *belly dance*, maka secara psikologi ibu hamil sudah mempunyai keyakinan kepada diri sendiri bahwa senam *belly dance* dapat mengurangi kecemasan saat menghadapi persalinan di Peraktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun Jae Kota Padangsidimpuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka kesimpulan yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan Senam *Belly Dance* pada ibu hamil trimester III dengan mean 3,17. semua responden mengalami tingkat kecemasan saat menghadapi persalinan.

Tingkat kecemasan setelah dilakukan tindakan Senam *Belly Dance* pada ibu hamil trimester III, dengan mean 1,50.

Ada pengaruh Senam *Belly Dance* terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di peraktek mandiri Bidan Olipia Rambe Pudun Jae Kota Padangsidimpuan dengan $p\text{-value } 0,001. \leq (0,05)$ Ha diterima yang berarti ada Pengaruh Senam *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan Olipia Rambe Desa Pudun jae Kota Padangsidimpuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti. 2023. *Kehamilan Yang Sehat Dan Bahagia*. Padang Sumatra Barat: GET PRESS INDONESIA Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022.
- Novita. (2020). Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Education And Development*, 8(4), 536-536. <https://www.neliti.com/id/publications/561937/pengaruh-belly-dance-terhadap-tingkat-kecemasan-pada-ibu-hamil-primigravida-trim>
- Br, Ronalen & Situmorang, dkk. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Bengkulu: CV. Pustaka El Queena, 2021.
- Glover. 2016. *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*, Pontianak, 27 Juli 2016.
- Hanifah. 2019. *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Kecemasan*. Yogyakarta: Penerbit Matza.
- Hardinsyah & Supriasa. 2016. *Ilmu Gizi Pada Ibu Hamil*. Teori Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Khotimah. 2022. *Profil Kesehatan Sumatra Utara*, (2018). Sumatra Utara.
- Meihartati. 2018. *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Yogyakarta: CV Utama.
- Miftahul. 2017. *Buku ajar Senam Belly Dance*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Muliani. 2022. *Laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkap bahwa di tahun 2020, satu perempuan meninggal dunia setiap dua menit akibat komplikasi kehamilan atau saat proses melahirkan*. Diakses pada tanggal 23-02-2023. Melalui <https://www.dw.com/id/who-satu-perempuan-meninggal-per-dua-menit-dalam-kehamilan/a-64795536>.
- Mustika & Wirastri. 2022. *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Nainggolan. 2022. *Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Melalui Hypnobirthing*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Noor, 2019. *Metode Penelitian*. Jakarta. Publisher Kencana.
- Nugrawati & Amriani. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jawa barat: Penerbit Adab.
- Nugroho, 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. Yogyakarta Nuha Medika 2014.
- Nuraisyah. 2022. *Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Parina & Rohaya, 2023. *Dinas Kesehatan Padang Sidimpuan: Padang Sidimpuan*.
- Ranita. (2016). Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 1(3), 26-34. <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/15>
- Regiana. 2020. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Belly Dance*. Sumatra Utara: Gava Media.
- Sihombing, R. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Belly Dance*. *Jurnal Ilmiah Bidan*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1038/1/REGIANA%20SIHOMBING.pdf>
- Sodik. 2018. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publes hing.
- Solehati & Cecep. 2018. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Matemitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Suciawati. 2022. *Edukasi Reproduksi Remaja Terhadap Pengaruh Dan Sikap Seksual*. Bogor:

- Triasani & Hikmawati. 2016. *Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklamsia*. Bandung: Rineka Cipta.
- Yanti & Fatmasari. 2023. *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Yanti & Wirastri. 2022. *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Semarang: Penerbit NEM, 2022.
- Yuliani & Aini. 2020. *Kematian Ibu Dan Anak Menurut Survei Dunia*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.