

# HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PROSES PERSALINANDI RS SUCI PARAMITA TAHUN 2021

Vita Pratiwi<sup>1</sup>, Fera Yulita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKes Pelita Ilmu Depok

<sup>1</sup>vitapратиwi5580@gmail.com, <sup>2</sup>ferayulita8@gmail.com

## Abstrak

Latar Belakang : Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Pada studi pendahuluan didapatkan 10 orang ibu hamil TR III, 8 diantaranya mengaku cemas menghadapi persalinan dan 2 diantaranya mengaku biasa saja karena mengikuti senam hamil. Tujuan Penelitian : Mengetahui Hubungan Senam Hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan di RS Suci Paramita, Metode Penelitian : dengan desain case control. Sampel pada penelitian ini adalah 36 ibu hamil yang sebelumnya rutin mengikuti senam hamil, dan 36 ibu hamil yang belum pernah mengikuti senam hamil. Hasil Penelitian :  $P = 0,007$ . Ada pengaruh senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil di RS Suci Paramita.

Kata Kunci : Kecemasan, Senam Hamil, Kehamilan.

## Abstrak

*Background: Pregnancy exercise is very necessary for every pregnant woman, because pregnancy exercise can make the body fit and healthy, so that stress due to anxiety before delivery will be minimized. In a preliminary study it was found 10 pregnant women TR III, 8 of whom admitted anxious about childbirth and 2 of them admitted that they were normal because they participated in pregnancy exercises. Research Objectives: To find out the relationship between Pregnancy Exercises and the reduction of anxiety levels during childbirth at the Suci Paramita Hospital. Research Method: with a case control design. The sample in this study were 36 pregnant women who previously regularly participated in pregnancy exercise, and 36 pregnant women who had never participated in pregnancy exercise. Research Results:  $P = 0.007$ . There is an effect of pregnancy exercise on decreasing the level of anxiety facing the delivery process in pregnant women at the Suci Paramita Hospital*

*Keywords: Anxiety, Pregnancy Exercise, Pregnanc*

## PENDAHULUAN

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Menurut Mardjan (2016) ada empat upaya meredakan kecemasan yaitu, dukungan

suami, konseling, emotional freedom techniques, dan senam hamil. Senam hamil yang merupakan salah satu bentuk dari kebidanan komplementer adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan selama kehamilan.

Penelitian dari Nuristiara 2019 didapatkan hasil  $P=0,0001$  bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hubungan senam hamil terhadap hamil trimester III. di RS Suci Paramita kecemasan yang terjadi pada menghadapi didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu menghadapi proses persalinan masih tinggi, delapan dari sepuluh ibu mengatakan merasa ketakutannya menjelang persalinan semakin besar, hasil wawancara tersebut para ibu hamil mengalami tingkat kecemasan menghadapi proses persalinannya, khawatir kalau nanti tidak dapat melahirkan secara normal. Dari sepuluh ibu hamil hanya 2 orang yang mengaku bahwa merasa biasa saja menghadapi proses persalinan nanti disebabkan ibu hamil tersebut mengikuti senam hamil. peneliti tertarik melakukan penelitian di RS Paramita dengan judul “ Hubungan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan di RS Suci Paramita Tahun 2021 ”

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi analitik, dengan desain *case control*. Penelitian ini akan dilakukan pada periode bulan April - Mei 2021. di RS Suci Paramita Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah 80 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Suci Paramita

Besar Sampel minimal berdasarkan perhitungan sebagai berikut :

persalinan di Puskesmas Cempaka putih dan RS suci paramita Kemayoran. Berdasarkan hasil study pendahuluan yang peneliti lakukan dengan mewawancarai 10 ibu

besar sampel penelitian ini untuk masing-masing kelompok kasus dan kontrol adalah 36 orang. besar sampel minimal yang diperlukan pada masing- masing kelompok kasus dan control menjadi 40 responden. Kuesioner ibu ibu hamil kelompok case adalah kelompok yang mengikuti senam hamil selama kehamilannya sebanyak  $\geq 2$  kali. Dan ibu hamil kelompok control adalah ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilannya

## HASIL

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**  
**pada Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol**  
**di RS Suci Permata Tahun 2021**

VARIABE	KELOMPOK			
	KASUS		KONTROL	
		%	F	%
Usia ibu				
Resiko rendah	30	75,0	23	57,5
Resiko tinggi	10	25,0	17	42,5
Jumlah	40	100	40	100,0
Usia kehamilan				
Trimester 2	16	40,0	15	37,5
Trimester 3	24	60,0	25	62,5
Jumlah	40	100,0	40	100,0
Gestasi				
primigravida	30	75,0	28	70,0
ultigravida	10	25,0	12	30,0
Jumlah	40	100,0	40	100
Pendidikan				
Pendidikan das	5	12,5	10	25,0
Pendidikan menengah – tin	35	87,5	30	75,0
Jumla	40	100,0	40	100,0

## Analisis Penelitian

**Tabel 5.3.1**  
**Analisis Perbedaan Hubungan Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Kelompok Kasus dan Kontrol di RS Suci Permata Tahun 2021**

Senam Hamil	N	Mean	SD	SE	Mean Rank	P value
Mengikuti	40	26,78	6,631	0,374	33,68	0,007

Hasil uji mann whitney didapatkan nilai p value sebesar  $0,007 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol). Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RS Suci Permata.

## Pembahasan

### Usia ibu

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia antara 20-35 tahun (65%), menurut teori dalam masa reproduksi sehat, usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah usia 20-35 tahun, dan usia diatas 35 tahun dan dibawah 20 tahun menjadi usia yang rawan. Usia untuk kelahiran dan persalinan. Usia ibu sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, dan nifas.

terdapat hubungan umur dengan kecemasan ibu hamil, menurut Badudu, 2012 wanita berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna, dibandingkan perkembangan, sehingga tingkat kecemasan lebih berat, sedangkan wanita yang usia >35 tahun sebagian digolongkan dalam kehamilan berisiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan penyulit persalinan.

### usia kehamilan

Hasil penelitian mendapati bahwa sebagian besar responden dalam usia kehamilan trimester III (61,3%).

Menurut penelitian Priharyanti, 2018 distribusi responden ibu hamil berdasarkan usia kehamilan pada penelitiannya lebih banyak ibu hamil trimester III (57,1%) hal ini dikarenakan beban psikologi pada wanita hamil, lebih banyak pada usia kehamilan trimester III dibanding usia kehamilan trimester I dan II. Menurut peneliti hal ini dikarenakan pada ibu hamil trimester I dan II kecemasan masih dalam batas fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan, sedangkan trimester III sudah sangat dekat dengan persalinan, selain yang dirasakan ketidaknyamanan fisik namun ditambah dengan dekatnya masa persalinan yang merupakan hal yang membuat ibu semakin

memiliki beban psikologis yang berat,

terlebih kalau ibu tersebut tidak menyiapkan psikologisnya dalam menghadapi persalinan.

### **Gestasi**

Hasil penelitian mendapati bahwa sebagian besar responden merupakan primigravida(57%)), namun, hasil penelitian Debora, 2013 mendapati hasil bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan antara ibu hamil primigravida dan multigravida. Hal ini dikarenakan kecemasan pada kehamilan yang dialami oleh primipara maupun multipara dipengaruhi juga oleh faktor biologis yaitu berfluktuasinya hormon kehamilan dan faktor stressor dari luar yang mendukung cemasnya ibu saat hamil.

### **Pendidikan**

Hasil penelitian sebagian besar responden berpendidikan tinggi(66%).

Dalam penelitian Asri, 2014 didapati hasil bahwa terdapat hubungan tingkat pendidikan dengan kecemasan ibu hamil. Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam merespon terhadap sesuatu yang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan repon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional<sup>37</sup> sebaliknya, rendahnya pendidikan akan menyebabkan

seseorang mengalami stress, dimana stress dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut.

Maka menurut peneliti pendidikan merupakan salah satu karakteristik yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada masa kehamilan yang telah didukung oleh teori dan hasil penelitian.

### **Pengaruh Senam Hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan**

Menurut Sulastris (2012), senam hamil bermanfaat bagi ibu hamil agar ibu menguasai teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini dilatih agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Dengan teknik pernapasan yang baik maka pola napas pada ibu hamil pun menjadi lebih baik dan teratur sehingga dapat memberikan perasaan relaks pada ibu hamil. Relaksasi akan menghambat peningkatan kerja saraf otonom simpatetik, sehingga sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja berlawanan dengan saraf simpatetik. Hal ini kemudian dapat menurunkan hormone adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

.Pada hasil analisis bivariate pun didapati

perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebelumnya. Hasil uji mann whitney menunjukkan median kelompok kasus 33,18 dan mean kelompok kontrol 47,33. Dan didapati *P value* 0,007 (*p value* = <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi.

## KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok yang mengikuti senam hamil selama kehamilannya dengan kelompok yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilannya, Ada pengaruh pada senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil RS Suci Paramita

## SARAN

Perlu diadakannya kelas ibu hamil dan kegiatan senam hamil rutin untuk menunjang kebutuhan ibu hamil dalam mengatasi tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

Mcdonald, Sue dan Cuerden, Magill. 2012. *Mayes Midwifery 14th*. United

Kingdom. Elsevier

Salma, Nisrina. 2017. *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan diRumah Bersalin Tiara Kabupaten Bogor*. Bogor. Poltekkes KemenkesBandung.

Istiqomah, Henik dan Ayu, Diah. 2016. ‘Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Persalinan Pasca Relaksasi Hypnobirthing’’. Surakarta. Poltekkes Kemenkes Surakarta.

Sujianti, Ayu. 2012. *Buku Ajar PsikologiKebidanan*. Jakarta.

Trans Info Media JM, Catov, et al. 2010. ‘Anxiety And Optimism Associated With Gestational Age At Birth And Fetal Growth’’. Department Of Obstetrics, Gynecology And Reproductive Sciences, UniversityOf Pittsburgh

Collin, Martin. 2012. *Perinatal Mental Health: A Clinical Guide. Perinatal Mental Health: A Clinical Guide*. Chair in Mental Health, University of west scotland, Ayr, UK.: M&k publishing<https://books.google.co.id>

