



Pengaruh Lama Senam Hamil Terhadap Tingkat Rasio Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Puskesmas Pondok Labu Tahun 2023

Sumarni^{1*}, Safria Indah Kaman¹

¹ Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Article History

Received:
14 September 2024
Revised:
24 September 2024
Accepted:
23 December 2024
Published:
26 December 2024

Keywords

*pregnancy exercise,
labor pain,
anxiety*

Abstract

The process of childbirth can lead to various psychological aspects that may cause a range of psychological problems, one of which is anxiety. Anxiety is one of the most common feelings experienced by pregnant women as they approach labor. According to the World Health Organization (2020), approximately 10% of pregnant women and 15% of women who have recently given birth experience mental health problems, particularly depression. The prevalence rates are even higher in developing countries, reaching 15.6% during pregnancy and 19.8% postpartum. In Indonesia, the incidence of anxiety among pregnant women is reported to be around 373,000 cases. Of these, 107,000 cases, or 28.7%, involve moderate anxiety occurring as women approach labor. The aim of this study was to examine the effect of prenatal exercise on anxiety levels in facing the childbirth process. The research design was a quasi-experimental study using a pretest-posttest control group design. In this study, the experimental group received an intervention in the form of prenatal exercise, while the control group did not undergo any prenatal exercise. The sample consisted of 40 respondents. The study was conducted at Pondok Labu Community Health Center, South Jakarta. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with a T-Test for statistical analysis. The results showed that prenatal exercise had a significant effect on reducing anxiety levels before childbirth (p -value = 0.000). It is recommended that pregnant women familiarize themselves with prenatal exercise procedures as a strategy to manage anxiety before labor.

Media of Health Research © 2024.

*This is an open access article under the CC BY-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)*

**Corresponding Author: sumarni79@gmail.com*

Contents

Abstract.....	110
1 Pendahuluan.....	111
2 Metode.....	113
3 Hasil dan Pembahasan.....	114
4 Kesimpulan.....	119
Daftar Pustaka.....	120

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan bermakna dalam siklus kehidupan perempuan. Selain perubahan fisik, kehamilan juga memicu perubahan psikologis yang signifikan, terutama pada trimester ketiga menjelang persalinan. Pada fase ini, ibu hamil sering menghadapi ketidakpastian terkait proses persalinan, kondisi janin, serta kemampuan diri dalam menjalani persalinan normal. Kondisi tersebut menjadikan kecemasan sebagai respons psikologis yang paling sering muncul dan dapat memengaruhi kesiapan ibu secara mental maupun fisik.

Kecemasan pada ibu hamil bukan sekadar respons emosional sementara, tetapi merupakan kondisi yang dapat berdampak langsung terhadap proses persalinan. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 10 persen perempuan hamil dan 15 persen perempuan pascapersalinan mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai masalah utama. Angka tersebut meningkat di negara berkembang, yaitu mencapai 15,6 persen selama kehamilan dan 19,8 persen setelah persalinan. Di Indonesia, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil dilaporkan mencapai 373.000 kasus, dengan 28,7 persen di antaranya termasuk kategori kecemasan sedang menjelang persalinan. Data Provinsi DKI Jakarta menunjukkan prevalensi kecemasan ringan sebesar 43,3 persen, kecemasan sedang 43,3 persen, dan kecemasan berat 13,4 persen pada ibu hamil.

Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif terhadap ibu dan janin. Secara fisiologis, kecemasan berlebihan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatetik dan memicu pelepasan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol. Kondisi ini dapat menghambat relaksasi otot, termasuk otot rahim, sehingga mengganggu proses dilatasi serviks. Akibatnya, ibu berisiko mengalami persalinan lama, peningkatan persepsi nyeri, kelelahan, serta ketidaknyamanan selama proses persalinan. Selain itu, kecemasan juga dapat memengaruhi kesejahteraan janin melalui perubahan respons hormonal ibu.

Secara psikologis, ibu hamil dengan tingkat kecemasan tinggi sering menunjukkan perasaan takut berlebihan, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan ketegangan emosional. Ketakutan tersebut umumnya berkaitan dengan bayangan nyeri persalinan, kemungkinan robekan jalan lahir, tindakan medis yang tidak diinginkan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, kecemasan dapat berkembang menjadi stres yang berdampak lebih luas terhadap kesehatan ibu.

Berbagai upaya telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis lebih banyak direkomendasikan karena relatif aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan dalam pelayanan kebidanan adalah senam hamil.

Senam hamil merupakan rangkaian latihan fisik terstruktur yang dirancang khusus sesuai dengan kondisi dan kebutuhan ibu hamil. Latihan ini mencakup gerakan peregangan, penguatan otot, pengaturan pernapasan, serta teknik relaksasi. Senam hamil bertujuan mempersiapkan ibu secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Melalui latihan yang teratur, ibu diharapkan mampu mengendalikan pernapasan, meningkatkan fleksibilitas otot, serta mencapai kondisi relaksasi yang optimal.

Secara fisiologis, senam hamil berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatetik dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatetik. Aktivasi sistem parasimpatetik akan memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, serta menekan produksi hormon stres. Kondisi ini mendukung terciptanya rasa tenang dan nyaman pada ibu hamil. Dengan berkurangnya kadar hormon stres, tubuh ibu dapat berfungsi lebih efektif dalam mempersiapkan proses persalinan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik terkontrol, termasuk senam hamil dan yoga prenatal, berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Latihan pernapasan yang diajarkan dalam senam hamil membantu ibu mengelola nyeri dan ketegangan saat kontraksi. Selain itu, gerakan relaksasi memberikan efek positif terhadap suasana hati dan kesiapan mental ibu menjelang persalinan.

Di tingkat pelayanan kesehatan primer, senam hamil sering menjadi bagian dari program antenatal care. Praktik Mandiri Bidan dan Puskesmas memiliki peran penting dalam memberikan edukasi serta pendampingan kepada ibu hamil terkait kesiapan persalinan. Namun, pelaksanaan senam hamil di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan waktu, rendahnya partisipasi ibu hamil, serta kurangnya pemahaman mengenai manfaat senam hamil terhadap aspek psikologis.

Data dari Praktik Mandiri Bidan Dewi Nur Indah Sari di wilayah Jakarta Selatan menunjukkan adanya peningkatan kasus kecemasan pada ibu hamil dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2019 tercatat 36 kasus kecemasan, meningkat menjadi 48 kasus pada tahun 2020, dan kembali meningkat menjadi 53 kasus pada tahun 2021. Kecemasan paling banyak dialami oleh ibu primigravida. Meskipun demikian, dengan penanganan yang adekuat, sebagian besar kasus dapat dikelola tanpa perlu rujukan lanjutan. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pondok Labu pada Agustus 2022 memperkuat gambaran tersebut. Dari sepuluh ibu hamil yang diwawancarai, tujuh orang menyatakan mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan tersebut terutama dipicu oleh ketakutan terhadap nyeri persalinan dan proses persalinan yang semakin dekat. Sementara itu, tiga ibu hamil menyatakan lebih siap menghadapi persalinan karena memperoleh dukungan dari tenaga kesehatan dan mengikuti anjuran untuk melakukan senam hamil secara rutin.

Temuan awal ini menunjukkan adanya perbedaan kesiapan psikologis antara ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikutinya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa senam hamil berpotensi menjadi strategi efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. Namun, diperlukan pembuktian empiris yang sistematis untuk memastikan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan menjadi relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan program antenatal care yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesehatan fisik serta psikologis ibu hamil.

Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Pondok Labu Jakarta

Selatan. Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kebidanan serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam kesehatan ibu dan anak.

Metode Penelitian

Desain dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih untuk menilai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan membandingkan perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Desain ini memungkinkan peneliti mengamati efek intervensi secara langsung dengan tetap mempertahankan kondisi alami subjek penelitian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pondok Labu, Jakarta Selatan. Lokasi ini dipilih karena memiliki cakupan pelayanan antenatal care yang aktif serta pelaksanaan program senam hamil secara rutin. Penelitian dilakukan pada tahun 2023 sesuai dengan periode pengambilan data yang telah ditetapkan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 20 responden. Penentuan jumlah sampel mengacu pada pertimbangan metodologis penelitian kuantitatif eksperimental serta ketersediaan subjek pada lokasi penelitian.

Responden pada kelompok eksperimen adalah ibu hamil yang mengikuti senam hamil sesuai program yang diberikan, sedangkan responden pada kelompok kontrol adalah ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil. Kedua kelompok memiliki karakteristik yang setara berdasarkan hasil uji kesetaraan tingkat kecemasan sebelum intervensi.

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan pengukuran tingkat kecemasan pada seluruh responden baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pengukuran awal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan sebelum intervensi diberikan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa senam hamil sesuai dengan prosedur yang berlaku di Puskesmas Pondok Labu, sementara kelompok kontrol tidak diberikan intervensi senam hamil. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan pada kedua kelompok. Pengukuran pascaintervensi ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat kecemasan yang terjadi setelah pelaksanaan senam hamil serta membandingkannya dengan kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur tingkat kecemasan yang telah digunakan secara konsisten pada seluruh responden. Instrumen ini menghasilkan skor numerik yang menggambarkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Skor yang

diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kecemasan ringan dan kecemasan berat sesuai dengan kriteria yang digunakan dalam penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui pengisian instrumen pengukuran kecemasan oleh responden pada tahap pretest dan posttest. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan pendampingan peneliti dan tenaga kesehatan untuk memastikan responden memahami instruksi pengisian. Seluruh data dicatat dan dikelola secara sistematis untuk menjaga akurasi dan konsistensi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik data tingkat kecemasan responden, meliputi nilai rerata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum pada masing-masing kelompok.

Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji kesetaraan untuk memastikan bahwa tingkat kecemasan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kondisi yang setara. Selain itu, dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji t dependen untuk menilai perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, uji t independen digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan pascaintervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Analisis Data Univariat

Tabel 1. Tingkat Kecemasan menghadapi persalinan Sebelum Dilakukan Senam Hamil Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2023

Kelompok	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Eksperimen	32,45	7,09	20-46	29,1-35,77
Kontrol	32,40	6,69	21-44	29,2-35,53

Tabel 1 menunjukkan rerata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen adalah 32,45 dengan standar deviasi 7,09 dan nilai minimum-maksimum berkisar antara skala 20-46 Pada kelompok kontrol adalah 32,40 dengan standar deviasi 6,69 dan nilai minimum-maksimum berkisar dari skala 21-44.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Menghadapi proses persalinan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2023

Kelompok	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Eksperimen	20,65	2,41	16-24	19,52-21,77
Kontrol	34,30	7,26	18-44	30,89-37,70

Tabel 2 menunjukkan rerata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen adalah 20,65 dengan standar deviasi 2,41 dan nilai minimum-maksimum berkisar antara skala 16-24 Pada kelompok kontrol adalah 34,30 dengan standar deviasi 7,26 dan nilai minimum-maksimum berkisar dari skala 18-44.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Menghadapi proses Persalinan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Kelompok							
	Eksperimen				Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Cemas Ringan	4	20	20	100	2	10	3	15
Cemas Berat	16	80	0	0	18	90	17	85
Jumlah	20	100	20	100	20	100	20	100

Tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil, sebelum diberikan senam hamil tampak pada kelompok eksperimen yang mengalami cemas ringan sebanyak 4 responden (20%) dan cemas berat sebanyak 16 responden (80%), sedangkan pada kelompok kontrol responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 2 responden (10%) dan cemas berat sebanyak 18 responden (90%). Sesudah dilakukan senam hamil tampak pada kelompok eksperimen yang mengalami cemas ringan sebanyak 20 responden (100%) dan tidak ada yang mengalami cemas berat (0%), sedangkan pada kelompok kontrol responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 3 responden (15%) dan cemas berat sebanyak 17 responden (85%).

2. Kesetaraan

Tabel 4. Gambaran kesetaraan Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol Di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Eksperimen		Kontrol		Jumlah	P Value
	N	%	N	%	N	
Cemas Ringan	4	20	2	10	6	0.847
Cemas Berat	16	80	18	90	36	
Jumlah	20	100	20	100	40	

Tabel 4 menggambarkan hasil uji kesetaraan untuk tingkat kecemasan (p value 0,847; $\alpha = 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hal ini berarti tingkat kecemasan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol adalah setara.

3. Normalitas

Tabel 5. Gambaran Normalitas Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Skewness
Tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam hamil	0,184
Tingkat kecemasan <u>setelah dilakukan</u> senam hamil	1,302

Pada tabel 5 tampak tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam hamil terdistribusi normal dengan nilai *skewness* 0,184, begitu pula tingkat kecemasan setelah dilakukan senam hamil terdistribusi normal dengan nilai *skewness* 1,302, karena semua terdistribusi normal, maka analisis bivariate yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T dependen dan independen.

4. Analisis Bivariat

Tabel 6. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hamil Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2023

Kelompok		Mean	SD	P Value
Eksperimen	Sebelum	32,45	7,09	0,000
	Sesudah	20,65	2,41	
Kontrol	Sebelum	32,40	6,69	0,044
	Sesudah	34,30	7,26	

Pada tabel 6 tampak perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil, mean tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen yaitu 32,45 dengan SD 7,09, mean tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam hamil 20,65 dengan SD 2,41. Hasil uji statistik diperoleh p value 0,000 ($p < \alpha$) maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol mean tingkat kecemasan sebelum adalah 32,40 dengan SD 6,69, mean tingkat kecemasan setelah yaitu 34,30 dengan SD 7,26. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,044 ($p < \alpha$) maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Pengujian statistik selanjutnya adalah uji T independen untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan diantara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji T independen dapat dilihat pada tabel 7. berikut:

Tabel 7. Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Pondok Labu Jakarta Selatan Tahun 2023

Kelompok	Mean	SD	P value
Eksperimen	20,65	2,41	0,000
Kontrol	34,30	7,26	

Tabel 7 adalah perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Mean Tingkat kecemasan kelompok eksperimen adalah 20,65, sedangkan mean tingkat kecemasan pada kelompok kontrol adalah 34,30. Hasil uji statistic diperoleh p value 0,000, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan setelah dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan menghadapi proses persalinan sebelum dilakukan senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai minimum tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yaitu 20 dan pada kelompok kontrol yaitu 21. Nilai maksimum skala nyeri pada kelompok eksperimen 46 dan pada kelompok kontrol yaitu 44. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen sebagian besar mengalami cemas berat sebanyak 16 (80%) dan cemas ringan sebanyak 4 (20%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami cemas berat sebanyak 18 (90%) dan cemas ringan sebanyak 2 (10%).

Hasil tanya jawab yang dilakukan pada saat penelitian sebelum dilakukan senam hamil didapatkan bahwa penyebab kecemasan pada ibu hamil dikarenakan takut menghadapi persalinan, takut akan nyeri persalinan, takut akan adanya robekan jalan lahir yang akhirnya harus dilakukan penjahitan, dan takut terjadinya persalinan yang lama, ketakutan-ketakutan tersebutlah yang meningkatkan kecemasan pada responden. Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematis, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan.

Nyeri persalinan merupakan rasa sakit yang ditimbulkan saat persalinan yang berlangsung dimulai dari kala I sampai kala 3 persalinan. Nyeri persalinan juga merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot. Nyeri persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim, kontraksi sebenarnya telah terjadi pada minggu ke 30 kehamilan yang disebut kontraksi braxton hicks akibat perubahan-perubahan dari hormon estrogen dan progesteron tetapi sifatnya tidak teratur, tidak nyeri dan kekuatan kontraksinya sebesar 5 mmHg, dan kekuatan kontraksi braxton hicks ini akan menjadi kekuatan his dalam persalinan dan sifatnya teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, L et al tahun 2022 dengan judul pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia yang hasilnya adalah ibu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 (36%) dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 (64%).

Hasil penelitian Diego tahun 2017 mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan, meningkatkan level kortisol yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin. Kecemasan atau ansietas menurut Videbeck tahun 2017 adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.

Kecemasan selalu melibatkan komponen psikis (efektif, kognitif, perilaku) dan biologis (somatik, neurofisiologis). Gejala somatik sangat bervariasi pada masing-masing individu, tetapi pada dasarnya merupakan manifestasi keterlibatan syaraf otonom dan sistem visceral yaitu sistem urogenital (sering kencing atau sulit kencing), sistem kardiovaskuler (tekanan darah tinggi, berkeringat dingin, sakit kepala dan lain-lain), sistem gastrointestinal (diare, kembung, iritasi lambung, dan colon obstipasi), sistem respiratori (nyeri dada, hidung tersumbat), sistem musculoskeletal (kejang, nyeri otot, dan keluhan mirip rematik). Keluhan-keluhan tersebut diatas berhubungan dengan kecemasan yang dialami seorang pasien.

Tingkat Kecemasan menghadapi persalinan setelah dilakukan senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai minimum pada kelompok eksperimen yaitu 16 dan kelompok control yaitu 18, serta nilai maksimum tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yaitu 24 dan kelompok control yaitu 44. Tingkat kecemasan setelah dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen seluruhnya mengalami cemas ringan yaitu 100%, pada kelompok control sebagian besar mengalami cemas berat yaitu 17 (85%) dan yang mengalami cemas ringan sebanyak 3 (15%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang melakukan senam hamil terjadi penurunan kecemasan dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil.

Penurunan kecemasan pada responden ini dikarenakan responden dapat mempraktikkan senam hamil dengan baik, dimana senam hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi stres atau kecemasan saat kehamilan. Namun, senam hamil bukanlah penyembuhan ajaib yang dapat membebaskan seseorang dari segala bentuk stres, namun senam hamil dapat memperkecil pengaruh stres terhadap individu. Manfaat olahraga sendiri ditemukan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi, dan juga menunjukkan sebagai antidepresan dan psikoterapi dalam jangka panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika, C tahun 2018, dengan hasil responden yang mengikuti senam hamil tidak mengalami kecemasan sedang dan berat, bahkan ada 3 responden (7,1%) yang tidak mengalami kecemasan.

Kemudian pada penelitian Keshavarzi F, 2018 mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan meningkatkan level kortisol pada darah tali pusat janin dan dapat mengatur pertumbuhan¹². Menurut penelitian Alfie Ardiana Sari dan Dian Puspitasari, 2016 mendapati hasil bahwa senam hamil dapat membantu ibu hamil dalam mempersiapkan fisik dan psikologis selama persalinan²⁶. Hasil penelitian Haryanto, 2016 mendapatkan hasil bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali⁹.

Pengaruh senam hamil terhadap tingkat Kecemasan menghadapi proses persalinan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mean tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen yaitu 20,65, sedangkan pada kelompok control sebesar 34,30. Hasil uji statistik di dapatkan p value 0,000 ($p < \alpha$). Hal ini dapat dibuktikan secara jelas bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan.

Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormon saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik. Menurut penelitian Miguel A. Diego, 2016 mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan level kortisol selama kehamilan yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin.

Menurut Sulastri (2018), 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 stres yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan. Ketika tingkat kecemasan pada ibu hamil menurun maka akan memberikan semangat untuk menghadapi proses persalinan pada ibu hamil. (Agustin, 2018).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Wijayanti (2018) tentang efektivitas senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan uji paired sampel test sebelum dan sesudah senam hamil pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai Pvalue= 0,000, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil. Perbedaan dengan penelitian ini terlihat pada alat pengukur kecemasan serta alat uji perbedaan kecemasan yang dilakukan secara parametrik.

Penelitian ini relevan dengan penelitian oleh Murbiah (2018) dengan judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang yang menghasilkan nilai signifikansi bermakna antara nilai pretest dengan nilai posttest pemberian senam hamil. Hasil penelitiannya juga memberikan hasil analisa kualitatif pada ibu hamil setelah senam hamil yang menunjukkan bahwa mereka merasa lebih nyaman dan lebih tidak cemas menghadapi persalinan.

Melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dimana senam hamil ini sendiri merupakan salah satu kompetensi dari Fisioterapi. Hal ini salah satunya dikarenakan adanya gerakan relaksasi dalam senam hamil. Selain gerakan relaksasi, ada pula gerakan untuk pengaturan pernapasan yang selain membantu ibu saat melahirkan, juga dapat memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu hamil. Relaksasi ibu dapat pula dibantu dengan adanya komunikasi terapeutic yang dilakukan selama melakukan senam hamil. Secara fisiologis, relaksasi akan mempengaruhi kerja parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Sistem saraf parasimpatetik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Seiring dengan penurunan hormon penyebab stress, maka ibu akan merasa lebih tenang. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Sebelum intervensi, sebagian besar responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori kecemasan berat. Kondisi ini menggambarkan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis yang nyata dan dominan pada ibu hamil menjelang persalinan, khususnya pada trimester akhir.

Setelah pelaksanaan senam hamil, seluruh responden pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga berada pada kategori kecemasan ringan. Perubahan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis yang konsisten setelah intervensi diberikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mengikuti senam hamil, tingkat kecemasan cenderung tetap tinggi dan sebagian besar responden masih berada pada kategori kecemasan berat. Perbedaan ini menegaskan bahwa penurunan kecemasan tidak terjadi secara alami tanpa intervensi yang terstruktur.

Hasil analisis statistik memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam hamil pada kelompok eksperimen, serta perbedaan signifikan tingkat kecemasan pascaintervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini membuktikan bahwa senam hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan.

Senam hamil dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal care karena mampu meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Integrasi senam hamil secara terstruktur dalam pelayanan kebidanan berpotensi mendukung proses persalinan yang lebih tenang dan terkendali tanpa menambah risiko bagi ibu maupun janin.

Daftar Pustaka

- Ayu, K., & Nirmasari, C. (2017). *Efektivitas prenatal gentle yoga terhadap pengurangan ketidaknyamanan ibu selama hamil*. Semarang: Universitas Ngudi Waluyo.
- Catov, J. M., et al. (2018). *Anxiety and optimism associated with gestational age at birth and fetal growth*. Department of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Sciences, University of Pittsburgh.
- Collin, M. (2019). *Perinatal mental health: A clinical guide*. Ayr, UK: M&K Publishing. Retrieved from <https://books.google.co.id> (Diakses pada 2 Agustus 2022, pukul 18.05 WIB).
- Dahlan, S. (2017). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan kedokteran* (Edisi ke-4). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Delmaifanis, & Napitupulu, M. (2018). *Pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida menghadapi persalinan di Puskesmas Kec. Cengkareng tahun 2018*. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Hariyanto, M. (2018). *Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri Kabupaten Boyolali*. Boyolali: Universitas Muhammadiyah Boyolali.
- Istiqomah, H., & Ayu, D. (2017). *Kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan pasca relaksasi hypnobirthing*. Surakarta: Poltekkes Kemenkes Surakarta.
- Iyengar, G. (2018). *B.K.S. Iyengar yoga: The path to holistic health*. Great Britain: Dorling Kindersley Limited.
- Kemenkes RI. (2017). *Indikator kinerja kegiatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018). *Audit maternal perinatal*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Keshavarzi, F., et al. (2018). *Effect of maternal anxiety on maternal serum and fetal cord blood cortisol*. Department of Obstetrics and Gynaecology, Kermanshah University of Medical Sciences. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/appy.12125/abstract> (Diakses pada 14 Juli 2022, pukul 22.00 WIB).
- Kusmiti, Y., et al. (2018). *Perawatan ibu hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Maryam, S., & Trioclarise, R., et al. (2017). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2016*. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- McDonald, S., & Cuerden, M. (2017). *Mayes midwifery* (14th ed.). United Kingdom: Elsevier.
- Mediarti, D., & Rosnani, J. (2018). *Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Miguel, A. D., Jones, N. A., et al. (2017). *Maternal psychological distress, prenatal cortisol, and fetal weight*. *Psychosomatic Medicine*. Retrieved from <https://insight.ovid.com/pubmed/pmid=17012528> (Diakses pada 14 Juli 2022, pukul 22.15 WIB).
- Notoadmodjo, S. (2017). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Parekh, R. (2017). *What is depression?* American Psychiatric Association. Retrieved from <https://www.psychiatry.org> (Diakses pada 14 Juli 2022, pukul 22.20 WIB).
- Payne, R. (2017). *Relaxation techniques* (2nd ed.). London: Churchill Livingstone.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Rochman, K. L. (2021). *Kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar Medis Press.
- Rustikayanti, N., et al. (2016). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2, 45–49. <https://doi.org/10.36749/seajom.v2i1.66>
- Salma, N. (2018). *Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Rumah Bersalin Tiara Kabupaten Bogor*. Bogor: Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2017). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (Edisi ke-5). Jakarta: Sagung Seto.
- Setyorini, T., & Aprillia, Y. (2016). *Modul prenatal gentle yoga*. Jakarta: Kristara.
- Steen, M., & Roberts, T. (2013). *Buku saku riset kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Sujianti, A. (2018). *Buku ajar psikologi kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.