



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

Sumarni<sup>1\*</sup>, Safria Indah Kaman<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Indonesia Maju, Indonesia

### Article History

Received:

**14 September 2024**

Revised:

**24 September 2024**

Accepted:

**23 December 2024**

Published:

**26 December 2024**

### 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.

### Keywords

*pregnancy exercise,  
labor pain,  
anxiety*

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](mailto:sumarni79@gmail.com)

### Contents

Abstract.....	87
1 Pendahuluan.....	88
2 Metode.....	89
3 Hasil dan Pembahasan.....	89
4 Kesimpulan.....	93
Daftar Pustaka.....	93

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita. selama masa kehamilan sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan pada trimester III yang menimbulkan dampak secara fisik maupun psikis pada janin, ibu dan proses persalinan yang dijalani nantinya. Ibu hamil harus menjaga keseimbangan tubuh untuk menciptakan pikiran tenang dan nyaman sehingga keduanya bisa bekerja seimbang yang akan mengarah pada persalinan yang tenang dan membahagiakan.

Proses persalinan dapat mengakibatkan terjadinya aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai macam masalah psikologi salah satunya ialah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dirasakan dan dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Berdasarkan data World Health Organization (2020) melaporkan bahwa berkisar 10% wanita hamil dan 15% wanita yang baru saja melahirkan mengalami masalah mental, terutama depresi. Angka kejadian di negara berkembang bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan anak. Sedangkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. DKI Jakarta tahun 2018 menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,3% dan cemas berat 13,4%.

Ibu dalam kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab sehingga pada akhirnya berujung pada stres. Cemas yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stres meningkat dan dapat menghambat dilatasi serviks normal, sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinan lama. Kecemasan menimbulkan ketegangan menghalangi relaksasi tubuh menyebabkan kelelahan bahkan mempengaruhi kondisi janin dalam kandungannya. Kondisi inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di dalam rahim ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang. Tidak hanya itu, emosi yang tidak stabil dapat membuat rasa sakit yang meningkat. Menjelang persalinan ibu hamil membutuhkan ketenangan agar proses persalinan menjadi lancar tanpa hambatan. Semakin ibu tenang menghadapi persalinan maka persalinan akan berjalan semakin lancar.

Secara fisiologis, latihan gerak dalam senam hamil akan menurunkan tingkat kecemasan ibu yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh akibatnya akan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stres, seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Praktik Mandiri Bidan Dewi Nur Indah Sari merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang ada di wilayah kerja Jakarta Selatan. Jumlah persalinan tahun 2021 sebanyak 98 persalinan. Adapun kasus ibu yang mengalami kecemasan terus meningkat dalam waktu tiga tahun, di tahun 2019 ada 36 kasus, tahun 2020 terdapat 48 kasus dan tahun 2021 sebanyak 53 kasus, dengan kecemasan tertinggi terutama pada ibu primigravida, namun dengan penanganan yang adekuat maka kecemasan dapat teratasi sehingga tidak ada yang di rujuk untuk penanganan yang lebih lanjut.

Hasil study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 Agustus 2022 di Puskesmas Pondok Labu dengan cara wawancara, hasilnya adalah dari 10 ibu hamil terdapat 7 (70%) ibu hamil yang mengatakan cemas menghadapi proses persalinan yang disebabkan oleh takut menghadapi proses persalinan yang semakin dekat, membayangkan bahwa proses persalinan akan menyakitkan. Dari hasil wawancara tersebut terdapat 3 (30%) ibu hamil yang mengaku siap menghadapi persalinannya, mereka mengatakan bahwa kesiapan mereka karena adanya dukungan dari tenaga kesehatan (bidan) yang menganjurkan mereka untuk mengikuti senam hamil sebagai salah satu upaya untuk mempersiapkan persalinan dari segi fisik dan mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Praktik Mandiri Bidan Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022 sebagai bahan untuk menyelesaikan tugas akhir peneliti, serta menuangkan sebagai karya tulis ilmiah berupa skripsi.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperimen dengan rancangan pretest dengan posttest only design with control group. Pada penelitian ini kelompok eksperimen diberikan intervensi dengan senam hamil, sedangkan kelompok kontrol tidak dilakukan senam hamil. Sebelum dilakukan intervensi kedua kelompok di ukur tingkat kecemasan, kemudian dilanjutkan melakukan senam hamil pada kelompok eksperimen. Setelah intervensi selesai, diukur kembali tingkat kecemasan.

## 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
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

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	
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	

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 setelah dilakukan 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 pada kelompok eksperimen yaitu 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 5.7 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 statistik diperoleh p value 0,000, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan setelah dilakukan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## A. Pembahasan

### 1. 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, sistematika, 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.

## **2. 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 pertumbuhan<sup>12</sup>. Menurut penelitian Alfie Ardiana Sari dan Dian Puspitasari, 2016 mendapati hasil bahwa senam hamil dapat membantu ibu hamil dalam mempersiapkan fisik dan psikologis selama persalinan<sup>26</sup>. Hasil penelitian Haryanto, 2016 mendapatkan hasil bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali<sup>9</sup>.

## **3. 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 terapeutik 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

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan tersebut maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden sebelum dilakukan senam hamil mengalami cemas berat, yaitu pada kelompok eksperimen sebanyak 16 (80%) dan kelompok control sebanyak 18 (90%)
2. Seluruh responden setelah dilakukan senam hamil mengalami cemas ringan (100%)
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan (p value=0,000).

## Saran

1. Bagi ibu hamil  
Para ibu hamil diharapkan dapat memahami prosedur senam hamil dalam mengatasi kecemasan menghadapi proses persalinan, informasi yang telah diterima dapat dipraktikkan secara mandiri oleh ibu dalam kehidupan sehari-hari sehingga ibu dapat mengontrol kecemasan yang dihadapi menjelang persalinan.
2. Bagi Praktik Mandiri Bidan  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi institusi pelayanan kesehatan, baik itu dokter, bidan atau perawat terhadap program pelayanan Ante Natal Care tentang penanganan kecemasan menghadapi persalinan secara non farmakologi dengan melakukan senam hamil.
3. Bagi Peneliti selanjutnya  
Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang senam hamil dengan metode lain untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, peneliti juga menyarankan untuk pengukuran kecemasan dengan skala yang lebih akurat.

## 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.