



## HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK JULIANA DALIMUNTHE KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2023

<sup>1</sup>Siti Arfah Siregar, <sup>2</sup>Rismaida Saragih

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan  
[rismaida42@gmail.com](mailto:rismaida42@gmail.com)

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan (*Anxiety*) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik untuk melihat Hubungan Senam Hamil Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Bidan Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, jumlah populasi sebanyak 20 orang. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Bidan Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, jumlah sampel yang saya ambil sebanyak 20 orang dan di dapat bahwa dari 20 orang responden yang senam hamil terdapat kadang-kadang responden (50.0%) dengan cemas sebanyak 7 responden (70.0%), dan senam hamil yang melakukan Sering sebanyak 10 responden (50.0%) dengan tidak cemas sebanyak 9 responden (90.0%) Hasil uji sttistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,020$ . Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023

**Kata Kunci : Senam Hamil, Kecemasan, Persalinan**

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pengalaman yang sangat ingin dirasakan oleh setiap wanita yang sudah berkeluarga. Proses kehamilan sampai masa persalinan dikenal sebagai periode sensitif, kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosi.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu faktor fisik dan psikologis. Beban psikologis yang dialami ibu hamil pada masa prenatal trimester III lebih banyak terjadi pada ibu primigravida dalam menjelang persalinannya, beban psikologis



tersebut salah satunya yaitu kecemasan. Beban psikologis pada seorang wanita hamil lebih banyak terjadi pada masa prenatal trimester III dibandingkan pada trimester I dan II. Prenatal trimester III merupakan masa dimana bayi masih dalam kandungan yang telah memasuki usia kehamilan 27-40 minggu (Dewi *et al.*, 2019).

Menurut (WHO, 2019). Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Amerika Serikat yaitu 9300 jiwa, Afrika Utara 179.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Kasus kecemasan ibu hamil di dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan jiwa, terutama depresi. Angka kejadian kecemasan di negara berkembang bahkan lebih tinggi, beberapa negara berkembang didunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6%. Ibu paska persalinan (19,8%), diantaranya, Nigeria (12,5%), Uganda (18,2%), Zimbabwe (19%). Dan Afrika Selatan (41%). (Marwiyah & Sari, 2019). Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* bahwa ibu hamil dengan gangguan psikologis terdapat sekitar 10% dan pada ibu pasca persalinan ada sekitar 13% diseluruh dunia. Kejadian ini lebih tinggi terjadi di negara berkembang Malaysia pada ibu hamil yaitu 15,6% dan 19,8% pada wanita pasca persalinan. Masalah kesehatan yang signifikan juga terjadi selama masa kehamilan dan pasca persalinan yaitu sekitar 1 dari 3 hingga 1 dari 5 wanita di negara berkembang brazil dan sekitar 1 dari 10 di negara maju Jerman. Sekitar 28,7% pada sebuah serial penelitian atas 876 pasien hamil di New York yang melakukan senam hamil, persalinan lebih mudah dikalangan yang melakukan

latihan secara teratur dibandingkan dengan yang hanya latihan sedikit atau yang tidak latihan sama sekali (suprinanta 2019)

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal (HPA)* yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres kortisol. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya *vasokonstriksi sistemik*, termasuk diantaranya *konstriksi vasa utero plasenta* yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam *myometrium* terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (*partus lama*) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distress*) (Amalia *et al.*, 2020)

Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang samar-samar, sumbernya seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu tersebut. Sedangkan kecemasan merupakan suatu keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah dan terjadi pengaktifan sistem saraf otonom dengan respon yang tidak jelas dan terjadi ancaman yang non spesifik. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. (Townsend, 2019).



Rencana penelitian ini bersifat *analitik* bentuk pelaksanaan penelitian adalah dengan survei *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional* yaitu jenis penelitian dengan pengamatan data variable independen dan dependen hanya sekali pada satu saat dan tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2017). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya

## HASIL

### Responden Berdasarkan Senam Hamil

#### Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023

	Frekuensi	%
Sering	10	50.0
Kadang-Kadang	10	50.0
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 4.3 Diatas Diperoleh Data Bahwa Dari 20 Orang Responden Sebagian Besar Sering Sebanyak 10 Responden (50.0%) Dan Sebanyak 10 Responden (50.0 %) Kadang-Kadang Melakukan Senam Hamil

## METODE PENELITIAN

di Klinik Bidan Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang jumlah populasi sebanyak 20 orang. Sampel adalah sebagian objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, jumlah sampel sebanyak 20 orang.

### Responden Berdasarkan Kecemasan

#### Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023

Kecemasan	Frekuensi	%
Tidak cemas	16	80.0
Cemas	4	20.0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diperoleh data bahwa dari 20 orang responden sebagian besar mayoritas responden Tidak cemas sebanyak 16 responden (80.0%) dan minoritas sebanyak 4 responden (20.0%) Cemas.



## Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023

NO	Senam Hamil	Kecemasan				Total	%	P-value
		Tidak Cemas		Cemas				
		F	%	F	%			
1	Sering	7	70.0	3	30.0	10	100	0,020
2	Kadang Kadang	9	90.0	1	10.0	10	100	
<b>TOTAL</b>		<b>16</b>	<b>80.0</b>	<b>4</b>	<b>20.0</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 orang responden yang senam hamil terdapat kadang-kadang sebanyak 10 responden (50.0%) dengan tidak cemas sebanyak 9 responden (90.0%) dan

### PEMBAHASAN

#### Berdasarkan Senam Hamil

Bahwa Dari 20 Orang Responden Sebagian Besar Sering Sebanyak 10 Responden (50.0%) Dan Sebanyak 10 Responden (50.0 %) Kadang-Kadang Melakukan Senam Hamil. Hasil ini didukung oleh penelitian Wulandari (2019), bahwa sebesar sebagian besar pada penelitiannya tidak melakukan senam hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil belum begitu faham tentang senam hamil sehingga fakta pada penelitian di lapangan lebih banyak ditemukan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Menurut Kemenkes (2019), senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Ida (2012), menyebutkan bahwa senam hamil apabila dilakukan dengan benar dan teratur maka dapat memperlancar proses persalinan. Teori

senam hamil yang melakukan Sering sebanyak 10 responden (50.0%) dengan tidak cemas sebanyak 7 responden (70.0%) Hasil uji sttistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,020$

tersebut mendukung hasil penelitian ini, dimana banyaknya responden yang tidak melakukan senam hamil menyebabkan lamanya proses persalinan.

#### Berdasarkan Kecemasan

Bahwa dari 20 orang responden sebagian besar mayoritas responden Tidak cemas sebanyak 16 responden (80.0%) dan minoritas sebanyak 4 responden (20.0%) Cemas. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009), bahwa pendidikan ibu ( $p$  value = 0,05) mempunyai hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menjelang persalinan. Juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Pasaribu (2014), bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke tenaga kesehatan. Sebaliknya, semakin rendahnya pendidikan seseorang akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang



terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut.

Hal ini bertolak belakang dengan penelitian murdayah dkk (2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value sebesar 0,273 dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *Cross sectional*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan terhadap kecemasan ibu bersalin. Hal ini berarti pendidikan ibu bersalin baik yang menengah (SMP & SMA/K) dan pendidikan tinggi (S1, S2, S3 dan lainnya) tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu bersalin. pendidikan belum sepenuhnya bisa dikatakan sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Teori mengatakan bahwa tingkat pendidikan bisa mempengaruhi seseorang dalam berpikir dan bertindak, orang dengan

### **Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023**

Bahwa dari 20 orang responden yang senam hamil terdapat kadang-kadang sebanyak 10 responden (50.0%) dengan tidak cemas sebanyak 9 responden (90.0%) dan senam hamil yang melakukan Sering sebanyak 10 responden (50.0%) dengan tidak cemas sebanyak 7 responden (70.0%) Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,020$ . Dalam penelitian ini, senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti

pendidikan yang tinggi akan lebih mudah berpikir rasional sehingga lebih mudah memecahkan masalah dan mengetahui bagaimana cara mekanisme coping yang positif. Dengan kata lain, seseorang dengan pendidikan yang tinggi tidak akan mengalami kecemasan. Namun kenyataannya, hal tersebut tidak terjadi pada semua orang, kecemasan bisa muncul pada siapa saja dan dimana saja termasuk ibu hamil, hampir semua ibu hamil pasti pernah mengalami rasa cemas, baik pada ibu hamil yang memiliki pendidikan rendah maupun ibu hamil dengan pendidikan yang tinggi. Jika dibandingkan dengan pendidikan, pengetahuan jauh lebih berpengaruh terhadap kecemasan dibandingkan dengan pendidikan. Seseorang dengan pendidikan yang tinggi belum tentu memiliki pengetahuan yang tinggi, begitupun sebaliknya.

senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatandan peregangan otot, serta latihan relaksasi) ternyata mengandung efek relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Ketiga komponen inti tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi ibu hamil. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan pada ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut



baik-baik saja. Hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi, bahwa dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks. Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai Berdasarkan Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023. Bahwa dari 20 orang responden yang senam hamil terdapat kadang-kadang responden

melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan,. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas.

(50.0%) dengan tidak cemas sebanyak 7 responden (70.0%), dan senam hamil yang melakukan Sering sebanyak 10 responden (50.0%) dengan tidak cemas sebanyak 9 responden (90.0%) Hasil uji sttistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,020$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Poppy. (2010) Serba-Serbi Senam Hamil. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Intan Medika
- Aritonang, j. (2018) 'peningkatan pengetahuan ibu tentang imunisasi penta bio lanjutan setelah pemberian pendidikan kesehatan di puskesmas lampa sehaceh', jurnal riset kesehatan nasional. Doi: 10.37294/jrkn.v2i2.125
- Artathi eka suryandari and trisnawati, y. (2020) 'studi deskriptif perilaku bidan dalam penggunaan pd saat pertolongan persalinan selama pandemi covid-19', *jurnal bina cipta husada*, 4(2), pp. 119–128. Available at: [https://stikes.bina.cipta.husada.ac.id/file\\_jurnal\\_bch/index.php/file\\_jurnal\\_bch/article/view/38](https://stikes.bina.cipta.husada.ac.id/file_jurnal_bch/index.php/file_jurnal_bch/article/view/38)
- Aniroh, U., & Fatimah, R. F. (2019). Tingkat Kecemasan Ibu Multigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2),
- Budiman, A. (2013). Kapita Selekt Kuesioner :Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta :Salemba Medika
- Direktur jenderal pencegahan dan pengendalian penyakit kemenkesri (2020) 'petunjuk teknis pelayanan imunisasi pada masa pandemi covid-19', kementerian kesehatan Indonesia.



- Goodwin, r. Et al. (2011) 'initial psychological responses to swine flu', international journal of behavioral medicine. Doi: 10.1007/s12529-010-9083-z.
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(2), 1–7.
- Kustani T. Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan RSCM Tahun 2020. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 1967;
- Kusumawardhani I. Telaah Pustaka Kecemasan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *J info Kesehat* [Internet]. 2016;4(2):2–3. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/239/>
- Kemenkes, RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona virus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115.
- Lebel, c. Et al.(2020) 'elevated depression and anxiety symptoms among pregnant individuals during the covid-19 pandemic', journal of affective disorders. Doi: 10.1016/j.jad.2020.07.126.
- Purnama sari, i. And raharyani, a. E. (2020) 'tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat kabupaten wonosobo tentang covid-19', *jurnalilmiah kesehatan*, 10(1), pp. 33–42. Available at: <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1311>.
- Zhai, y. And du, x. (2020) 'addressing collegiate mental health amid covid19 pandemic', *psychiatry research*. Doi: 10.1016/j.psychres.2020.113003.
- Zhong, b. L. Et al. (2020) 'knowledge, attitudes, and practices towards covid-19 among chinese residents during the rapid rise period of the covid-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey', *international journal of biological sciences*. Doi: 10.7150/ijbs.45221
- Who (2020) 'covid-19 covid-19', who journal for covid 19, region situational update for the africa.
- Yuliani, DR, Aini FN. Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*. 2020;2(2).