



HUBUNGAN SENAM PRENATAL DENGAN PENGURANGAN KECEMASAN SELAMA KEHAMILAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI KLINIK JULIANA DALIMUNTHE TAHUN 2023

Yetti Atiyah¹, Elvi Sepriani²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Medan

Email : yettinasution84@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan seorang ibu dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Perubahan psikologis ini dimulai sejak kehamilan trimester pertama hingga trimester ketiga. Kecemasan ibu hamil terjadi baik itu pada trimester pertama, trimester kedua maupun trimester ketiga. Namun kecemasan akan lebih kompleks dan lebih meningkat ketika ibu mepada ibu hamil primigravidamasuki trimester ketiga kehamilan terkait dengan kelahiran bayi, dan permulaan dari fase baru sebagai calon ibu (Nastiti, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan Senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan di Klinik Juliana Dalimunthe tahun 2023. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida yang melakukan kunjungan dan mengikuti senam prenatal di Klinik Juliana Dalimunthe periode September sampai dengan Desember Tahun 2023. Sampel yang diperoleh dengan tehnik *accidental sampling*. Uji statistik yang digunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengikuti senam prenatal sebanyak 37 responden (92,5%), mayoritas responden tidak mengalami pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida primigravida sebanyak 37 responden (92,5%), ada hubungan antara senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe tahun 2023 dengan *p value* 0,001 < 0,05. Diharapkan agar tenaga kesehatan yang ada di Klinik Juliana Dalimunthe dapat memberikan informasi kepada semua ibu hamil untuk mengikuti senam prenatal selama kehamilan. Senam prenatal dapat membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida primigravida.

Kata Kunci : Senam prenatal, kecemasan, ibu hamil primigravida

LATAR BELAKANG

Kecemasan saat hamil disebabkan oleh kadar hormon di dalam tubuh yang berpengaruh pada kadar zat kimia di otak yang berperan dalam pengaturan perasaan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan akan menunjukkan gejala seperti khawatir, gelisah, mudah marah dan tersinggung, sulit berkonsentrasi dan terkadang merasakan gejala *obsessive compulsive disorder* (OCD) dan serangan panik (Nareza, 2021).

Senam Prenatal merupakan gerakan senam yang dilakukan pada masa kehamilan sebelum kelahiran bayi yang dapat membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan (Anwar, 2023).

Kecemasan saat kehamilan dapat menimbulkan risiko komplikasi pada ibu hamil primigravida seperti preeklampsia atau tekanan darah tinggi, abortus atau keguguran, kelahiran prematur, risiko diabetes gestasional serta masalah perkembangan otak janin. Kecemasan saat kehamilan juga dapat memengaruhi proses persalinan, seperti memperpanjang masa persalinan dan meningkatkan risiko terhadap operasi sesar (Kinanti, 2019).

Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melaksanakan senam hamil. Senam hamil efektif dilakukan sejak usia kehamilan 7 bulan pada trimester ketiga dan



dapat dilanjutkan sampai usia 9 bulan atau menjelang persalinan (Karnesyia, 2023).

Dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil mengarkan ibu hamil agar relaksasi, hal ini berguna untuk menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental. Selain itu, dalam kegiatan senam hamil diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Wahyuni, dkk, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Siregar, dkk, tahun 2021 tentang Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan didapatkan hasil yang menunjukkan hanya 8,1% ibu hamil yang mengalami cemas ringan, dan 91,9% tidak mengalami cemas. Ibu hamil yang mengalami cemas ringan 20% pada kelompok umur berisiko, 20% dengan pendidikan diploma, 11,5 % pada ibu yang tidak bekerja, 60% pada primigravida, dan 15,8% pada ibu yang tidak mendapatkan dukungan suami, kecemasan yang terjadi sebagian besar pada primigravida karena merupakan pengalaman pertama hamil (Siregar, dkk, 2021).

Dari latar belakang masalah diatas, peneliti berminat meneliti tentang hubungan Senam Prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di klinik Juliana Dalimunthe tahun 2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di klinik Juliana Dalimunthe tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan pendekatan variabel untuk membuktikan adanya hubungan sebab akibat. Penelitian yang dilakukan adalah *deskriptif* dengan menggunakan rancangan penelitian *analitik* (Myrnawati, 2017). Desain penelitian adalah *cross sectional study*. Penelitian yang berjudul hubungan senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil

primigravida di klinik Juliana Dalimunthe tahun 2023 yang dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Desember Tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida yang mengikuti senam prenatal di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Sumber data penelitian ini adalah data primer dengan instrumen penelitian berupa lembar kuesioner.

HASIL

Tabel 1: Hasil Analisis Univariante Distribusi Frekuensi Senam Prenatal Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023

Senam Prenatal	f	%
Mengikuti	37	92,5%
Tidak Mengikuti	3	7,5%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 40 responden, mayoritas responden mengikuti senam prenatal sebanyak 37 responden (92,5%) dan minoritas responden tidak mengikuti senam prenatal sebanyak 3 responden (7,5%).

Tabel 2 :Hasil Analisa Univariante Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan pada ibu hamil Primigravida Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023

Kecemasan	f	%
Berkurang	37	92,5
Tidak Berkurang	3	7,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 40 responden, mayoritas responden mengalami berkurang sebanyak 37 responden (92,5%) dan minoritas mengalami kecemasan tidak berkurang sebanyak 3 responden (7,5%).

Tabel 3 :Hasil Analisis Bivariate Distribusi Frekuensi Hubungan Senam Prenatal Dengan Pengurangan Kecemasan selama kehamilan Pada ibu



hamil primigravida Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023

Senam Prenatal	Kecemasan				Jumlah	
	Berkurang		Tidak Berkurang			
	n	f	n	f	n	f
Mengikuti	37	92,5	0	0	37	92,5%
Tidak Mengikuti	0	0	3	7,5	3	7,5%
Total	37	92,5	3	7,5	40	100%

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 40 responden, mayoritas responden mengikuti senam prenatal dan kecemasan berkurang selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 sebanyak 37 responden (92,5%) dan minoritas tidak mengikuti senam prenatal dan kecemasan tidak berkurang selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 sebanyak 3 responden (7,5%) dengan $P\ value\ 0,001 < 0,05$. Terdapat hubungan senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 40 responden, mayoritas responden mengikuti senam prenatal sebanyak 37 responden (92,5%) dan minoritas responden tidak mengikuti senam prenatal sebanyak 3 responden (7,5%).

Senam Prenatal merupakan gerakan senam yang dilakukan pada masa kehamilan sebelum kelahiran bayi yang dapat membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan (Anwar, 2023).

Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat kesesuaian hasil penelitian dengan teori bahwa senam prenatal efektif dilakukan pada ibu hamil primigravida sejak awal usia kehamilan sampai dengan akhir kehamilan.

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 40 responden, mayoritas

responden mengalami kecemasan berkurang sebanyak 37 responden (92,5%) dan minoritas kecemasan tidak berkurang sebanyak 3 responden (7,5%).

Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melaksanakan senam hamil. Senam hamil efektif dilakukan sejak usia kehamilan 7 bulan pada trimester ketiga dan dapat dilanjutkan sampai usia 9 bulan atau menjelang persalinan (Karnesyia, 2023).

Dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil mengarkan ibu hamil agar relaksasi, hal ini berguna untuk menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental. Selain itu, dalam kegiatan senam hamil diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Wahyuni, dkk, 2022).

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang gangguan dan penyulit kehamilan memungkinkan ibu untuk menjaga, mencegah dan menghindari resiko terjadinya komplikasi masa kehamilan (Adnyani, 2021);

Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat kesesuaian hasil penelitian dengan teori bahwa kecemasan banyak dialami ibu hamil pada kehamilan khususnya pada ibu hamil primigravida.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 40 responden, sebanyak 37 responden (92,5%) dan minoritas tidak mengikuti senam prenatal dan kecemasan tidak berkurang selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 sebanyak 3 responden (7,5%) dengan $P\ value\ 0,001 < 0,05$. Terdapat hubungan senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023.

Menurut teori bahwa latihan Senam Prenatal akan menolong ibu hamil mengurangi kecemasan yang kerap terjadi pada ibu hamil primigravida. Ibu hamil akan terasa lebih rileks, karena latihan ini akan membuat perputaran



darah berjalan lancar dan ibu hamil bisa beristirahat dengan tenang dan nyaman (Morula, 2021).

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden mengikuti senam prenatal di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 sebanyak 37 responden (92,5%).
2. Mayoritas responden mengalami kecemasan berkurang selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 sebanyak 37 responden (92,5%).
3. Ada hubungan antara senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 dengan p value $0,001 < 0,05$.

SARAN

Diharapkan agar tenaga kesehatan yang ada di Klinik Juliana Dalimunthe selalu memberikan informasi kepada semua ibu hamil untuk mengikuti senam prenatal. Senam prenatal dapat membantu mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida selama kehamilan sehingga ibu dapat menjalani kehamilan dengan nyaman serta sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Sienny, 2022, Gangguan Kecemasan: Jenis, Gejala, dan Cara Mengatasinya. <https://www.alodokter.com/kenali-tiga-jenis-gangguan-kecemasan-dan-gejalanya>
- Adnyani, Kadek. 2021. Senam Prenatal Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Prenatal dan Kesehatan*. Vol 4(1), 219-230.
- Amicis. 2023. Tujuan Senam Hamil dalam Masa Kehamilan. <https://www.prenagen.com/id/inilah-tujuan-senam-hamil-dalam-masa-kehamilan-anda>
- Erlita. 2022. Persalinan Normal Mudah dan Lancar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://yankes.kemkes.go.id/view-artikel/-243/-persalinan-normal-jadi-mudah-dan-lancar-senam-hamil-yuk>
- Gustinerz, 2021. Kenali 4 Tingkat Kecemasan. <https://gustinerz.com/yukkenali-4-tingkat-kecemasan/>
- Julianawati, Tinta, 2022. Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi proses Persalinan. *Jurnal multidisiplin ilmu*,1(4), 440-447.
- Kurniasih, Laela Dian, 2023. Mengenal gangguan cemas dan cara menanganinya. Siloam Hospital Blog. 19 April 2023. Diakses pada Rabu, 10 Mei 2023. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-gangguan-cemas-dan-cara-menanganinya>
- Margiyanti, Ririn, 2022. Mengenal Tingkatan Kecemasan, Pengertian, dan Penyebabnya. <https://tirto.id/mengenal-tingkatan-kecemasan-pengertian-dan-penyebab-nya-gvZn>
- Myrnawati, 2017. Metodologi Penelitian Untuk Pemula. FIP Press . Jakarta
- Mutmainah, dkk, 2021. Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan di RS S. STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia. 35-43.
- Nareza, Meva.2021. Penyebab dan Gejala Kecemasan Saat Hamil yang Perlu Diwaspadai. Diakses pada Minggu, 11 Juni 2023. <https://www.alodokter.com/penyebab-dan-gejala-kecemasan-saat-hamil-yang-perlu-diwaspadai>
- Suryani, Tri Endah. 2021. Modul Ajar Teraphi Komplementer, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti.