

# HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN KECEMASAN PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Diana Hartaty A, SST.,M.Keb<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta III , Jl. Arteri Jorr Jatiwarna Bekasi

e-mail : [deyana\\_angraini@yahoo.com](mailto:deyana_angraini@yahoo.com)

## ABSTRACT

*Pregnancy and childbirth is a natural process and cause pain. Many women feel the pain more severe than it should be, because it is influenced by a sense of panic and stress. Exercise during pregnancy is one way that can help pregnant women to cope the anxiety. The purpose of this study is to determine the participation of exercise during pregnancy to reducing the primigravida anxiety in the face of labor in Puskesmas western region Year 2015. The type of study is experimental, the design of this study is quasy non equivalent control group. The population in this study were all primigravida pregnant women third trimester in puskesmas western region in 2015 consists of the control group and the treatment group. Data analysis techniques with T test to see the difference from exercise during pregnancy participation in the control group and the treatment group. The test results of independent T test statistic is known that pvalue = 0.00 with  $\alpha = 0.05$  is stated that exercise during pregnancy is effective in reducing anxiety in primigravida pregnant women when face of labor.*

**Key Word : exercise during pregnancy, anxiety**

## ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Senam hamil adalah salah satu cara yang dapat membantu wanita hamil untuk mengatasi kecemasannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keikutsertaan senam hamil dalam mengurangi kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kecamatan wilayah barat Tahun 2015. Jenis Penelitian ini adalah quasy eksperimental dengan jenis rancangan non equivalent control group. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Primigravida trimester ketiga yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Kecamatan wilayah barat tahun 2015 terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Teknik analisis data dengan uji T test untuk melihat perbedaan dari keikutsertaan senam hamil pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil uji statistic independent T test diketahui bahwa nilai  $p=0,00$  dengan  $\alpha=0,05$  dinyatakan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.

**Kata Kunci : Senam Hamil, Kecemasan**

## PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Rasa sakit ini akan menimbulkan ketegangan dan kepanikan yang bisa menyebabkan otot kaku yang akhirnya akan menyebabkan rasa sakit. Proses persalinan selain dipengaruhi oleh faktor jalan lahir (*passage*), faktor janin (*passanger*) dan faktor kekuatan (*power*), faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Rasa takut dan khawatir dapat menyebabkan rasa sakit pada waktu persalinan dan akan mengganggu jalan persalinan seperti sungsang, distosia bahu, perpanjangan kala II, dan his lemah. Untuk menghilangkan rasa cemas maka perlu ditanamkan kerja sama antara pasien dan penolong persalinan (dokter, bidan) dan diberikan konseling selama hamil dengan tujuan menghilangkan ketidaktahuan, latihan-latihan fisik, dan kejiwaan, mendidik cara-cara perawatan bayi dan berdiskusi tentang peristiwa persalinan.<sup>1</sup>

Sebanyak 95% tenaga kesehatan tidak terlalu memperhatikan kondisi psikis wanita melahirkan tetapi lebih memperhatikan kondisi fisik ibu dan bayi yang dilahirkannya. Jika kita perhatikan banyak wanita memilih persalinan dengan operasi atas dasar pertimbangan tertentu terutama ibu membayangkan rasa sakit pada proses persalinan.<sup>1</sup> Tidak jarang kehamilan membawa rasa cemas yang akan berpengaruh terhadap fisik dan psikis baik pada ibu maupun janin yang dikandung, misalnya mengakibatkan kecacatan jasmani dan kemunduran potensi intelegensi serta aspek mental emosional.<sup>2</sup>

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan

berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pernapasan, berkonsentrasi, dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan dikurangi. Maka persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat.<sup>3</sup>

Hasil penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil trimester III didapatkan sebanyak 47,1% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, sebanyak 3,9% mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinannya. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pegasaruh terhadap fisik dan psikis. Jika kondisi fisiknya kurang baik, maka proses berpikir, suasana hati, tindakannya dalam kehidupan sehari-hari akan terkena imbas negatif.<sup>2</sup> Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan dengan kuasi eksperimen. Pada kelompok perlakuan melakukan senam hamil di puskesmas dan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi tindakan senam hamil. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden dan tingkat kecemasan pada ibu primigravida.

Kuesioner yang terkait dengan karakteristik responden meliputi: usia, Pendidikan, Pekerjaan. Kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* menggunakan kuesioner dari *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka skor antara 0-4.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Primigravida trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas

Kecamatan wilayah barat tahun 2015 dengan jumlah responden pada masing-masing kelompok sebanyak 15 orang. Jadi total sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang, dengan kriteria Inklusi : Ibu Hamil *Primigravida*, Trimester III, Sehat Jasmani dan Rohani, Bersedia menjadi responden

*Kriteria Eksklusi* : *Multigravida*, kehamilan Risiko terhadap senam hamil.

Analisis data dengan menggunakan analisis univariat terkait dengan variabel karakteristik

banyak pada pendidikan tinggi sebanyak 82,7%. Untuk variabel pekerjaan pada kelompok kontrol paling banyak responden bekerja sebanyak 70% sedangkan untuk kelompok perlakuan paling banyak responden tidak bekerja sebanyak 64,5%. Proporsi tingkat kecemasan pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan berada pada tingkat kecemasan ringan adalah 12 orang (80%) dan kecemasan sedang adalah 3 orang (20%)

Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel**  
**Kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Puskesmas wilayah Barat**

Variabel Kecemasan	N	Mean	Pvalue	95%CI
Kelompok Intervensi				
Sebelum	15	10.93	0,001	6.72 – 9.42
Sesudah	15	19.00		
Selisih		8.07		
Kelompok Kontrol				
Sebelum	15	9.13	0,001	2.64 – 5.49
Sesudah	15	13.20		
Selisih		4.07		

(umur, pendidikan, pekerjaan) dan variabel terikat (tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan). Analisa bivariat dengan menggunakan uji t dependent dan uji t independent untuk mengetahui keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa proporsi usia respondent terbanyak pada kelompok kontrol adalah 20-35 tahun sebanyak 87 % dan kelompok perlakuan ada 70,9 %. Variabel pendidikan pada kelompok kontrol paling banyak pada pendidikan tinggi 83%, sedangkan pada kelompok perlakuan paling

Tabel diatas menunjukkan ada perbedaan secara bermakna kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah dilaksanakan senam hamil pada kelompok perlakuan (Pvalue = 0.001 dan  $\alpha=0.05$ ). Penurunan kecemasan pada ibu primigravida kelompok perlakuan sebesar 8.07. Ada perbedaan secara bermakna kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah dilaksanakan senam hamil pada kelompok perlakuan (Pvalue = 0.001 dan  $\alpha=0.05$ ). Penurunan kecemasan pada ibu hamil primigravida pada kelompok kontrol sebesar 4.07.

Tabel diatas menunjukkan ada perbedaan secara bermakna kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kontrol (pvalue= 0,001 dan  $\alpha = 0,05$ )

**Tabel 2**  
**Kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah perlakuan di Puskesmas wilayah Barat**

Variabel Kecemasan	N	Mean	Pvalue	95%CI
Kelompok Intervensi	15	19	0,001	3.8 – 7.8
Kelompok Kontrol	15	13.2		

## PEMBAHASAN

### Umur

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan kejadian cemas Pvalue 0,750. Hamil pada umur kurang dari 20 tahun merupakan umur yang dianggap terlalu muda untuk bersalin. Baik secara fisik maupun psikologis, ibu hamil belum tentu siap menghadapinya sehingga gangguan kesehatan selama kehamilan bisa dirasakan berat. Hal ini akan meningkatkan kecemasan yang dialaminya. Demikian juga yang terjadi pada ibu hamil dengan umur lebih dari 35 tahun, umur ini digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi dimana keadaan fisik sudah tidak prima lagi seperti pada umur 20-35 tahun. Di kurun umur ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat, sehingga akan meningkatkan kecemasan.<sup>4,5</sup>

### Pendidikan Ibu

Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional. Sebaliknya rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut.<sup>6,7</sup>

Pendidikan memang seharusnya berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi

persalinan. Namun dikarenakan sudah banyak fasilitas kesehatan yang melakukan promosi kesehatan terutama tentang ibu hamil, seluruh kalangan masyarakat dapat mengetahui informasi tentang kehamilan dan persalinan melalui tenaga kesehatan dan seiring dengan perkembangan zaman, informasi yang dibutuhkan dapat diterima melalui media publik seperti televisi, majalah, ataupun internet.<sup>8</sup>

### Pekerjaan Ibu

Pekerjaan ibu berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan ibu hamil. Aktivitas yang berat membuat resiko keguguran dan kelahiran prematur lebih tinggi karena kurang asupan oksigen pada plasenta dan mungkin terjadi kontraksi dini. Aktivitas atau latihan ringan yang dilakukan ibu hamil akan membantu mempertahankan kehamilan. Ibu hamil yang melakukan aktifitas ringan terbukti menurunkan risiko bayi lahir prematur. Maka dapat dikatakan bahwa ibu yang bekerja akan mengalami kecemasan lebih tinggi dari ibu yang tidak bekerja dikarenakan aktifitas yang dilakukan lebih banyak dan dikhawatirkan dapat berpengaruh kepada janin dalam kandungan.

Sebagai tenaga kesehatan, bidan harus mengingatkan kembali kepada ibu tentang pola aktifitas yang baik untuk ibu sehingga tidak terjadi suatu masalah pada saat kehamilan maupun persalinan.<sup>4,7</sup>

### Senam Hamil

Hasil analisis Faktor yang berhubungan dengan kecemasan primigravida menghadapi persalinan menunjukkan ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida

menghadapi persalinan  $P\text{value} = 0,001$  ( $p < 0,005$ )

Artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara ibu primigravida yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan.

Senam hamil merupakan sebagian dari latihan yang bisa membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Rastegari (2005) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stress dan kecemasan. Seorang ibu hamil primigravida yang akan bersalin untuk pertama kalinya biasanya memiliki ketakutan terhadap cerita dari lingkungannya mengenai persalinan sehingga berdampak pada kecemasan akan ketidaktahuan tentang persalinan tersebut. Stress dapat menimbulkan beberapa reaksi dalam tubuh ibu hamil. Kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatetik memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil dapat menyebabkan aktivitas kesehariannya menjadi terganggu.

Pada kelompok perlakuan, tingkat kecemasan mengalami penurunan setelah melakukan senam hamil. Hal ini dikarenakan kelompok perlakuan cukup disiplin dalam melakukan senam hamil baik di tempat penelitian maupun di rumah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2010) yang menemukan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil akan memberi kontribusi besar untuk kelancaran proses persalinan.

Dalam penelitian ini, senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatan dan 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 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.<sup>1,2,4,9,10</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas kecamatan wilayah Barat tahun 2015 didapatkan : ada penurunan rata-rata kecemasan pada ibu primigravida sebelum dan sesudah dilakukan intervensi ( $P\text{ value } 0,001$ , 95% CI 3.8 – 7.8)

## SARAN

Saran yang diberikan adalah diharapkan ibu hamil lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga semakin bertambah sehingga mampu mengurangi kecemasan, dan mampu merencanakan persalinan dengan lebih baik. Puskesmas Diharapkan lebih intensif dalam mensosialisasikan kelas ibu hamil, dan memberikan motivasi kepada semua ibu hamil agar dapat mengikuti kelas ibu hamil.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Larasati, M. & Kumolohadi, R. 2010. "Kecemasan menghadapi masa persalinan ditinjau dari keikutsertaan ibu dalam senam hamil". Laman web : [http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal\\_kuliah/naskah-publikasi-03320104.pdf](http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-03320104.pdf). [diakses 2 Februari 2015]
2. Maimunah. 2009. "Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pertama". Laman web:[http://ejournal.umm.ac.id/index.php/humanity/article/viewFile/830/866\\_umm\\_scientific\\_journal.pdf](http://ejournal.umm.ac.id/index.php/humanity/article/viewFile/830/866_umm_scientific_journal.pdf). [diakses 2 Februari 2015]
3. Andriana, E. 2006. "Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Hypnobirthing". Jakarta; Bhuana Ilmu Populer
4. Puty, Inka dan Wibowo,A. 2012 "Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap kecemasan". Jurnal kesmas, 1(1): 8-12.
5. Wijayanti, W.2011. "Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Persalinan Lama di RPAD Gatot Soebroto Ditkesad, Jakarta Pusat Tahun 2009-2010". Jurnal Berkala Kesehatan Masyarakat. 3(1): 4-8.
6. Wulandari, P & Yogi. 2006. "Keikutsertaan Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan". Skripsi FK UNAIR
7. Anggraeni, R. 2010. "Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan". Laman Web: <http://library.usu.ac.id>. [diakses 14 Januari 2015]
8. Kushartanti. 2004. "Senam Hamil Menyamakan Kehamilan Mempermudah Persalinan". Yogyakarta: Lintang Pustaka.
9. Widyawati & Syahrul, F. 2013. "Pengaruh Senam Hamil terhadap proses persalinan dan statud kesehatan Neonatus". Jurnal Berkala Epidemiologi. 10 (1): 20 – 24.
10. Rastegari, R. N. E. C. (dicari 2005). Encyclopedia of Nursing and Allied Health.. [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com)