

# **PENGARUH SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI RUMAH SEHAT BIDAN ANIK SUKOHARJO**

**Novriana Jene<sup>1</sup>, Ajeng Maharani Pritiwi<sup>2</sup>, Retno Wulandari<sup>3</sup>**

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2,3  
Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [novrianajene@gmail.com](mailto:novrianajene@gmail.com)

## **Abstract**

kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena secara khusus berfokus pada kekhawatiran pada wanita hamil tetapi pada penelitian ini adalah melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan di Rumah Sehat Bidan Anik Sokoharjo.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis studi pre-eksperimental menggunakan one grup pretest-posttest. Sampel penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil trimester III. Variable independen dalam penelitian ini adalah senam hamil. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil trimester III. Data terdiri dari data primer dan sekunder. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis data menggunakan rumus Wilcoxon signed rank test.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Wilcoxon signed rank test nilai mean sesudah pemberian senam pada ibu hamil memiliki nilai 47,36, menunjukkan nilai signifikan kecemasan pada ibu hamil mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dari sedang ke ringan

**Kata kunci** : Senam Hamil, Penurunan Tingkat Kecemasan

Daftar Pustaka : 12 (2013-2022)

# **THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN ON ANXIETY LEVELS IN FACING THE DELIVERY PROCESS AT THE HEALTHY HOME OF MIDWIFE ANIK SUKOHARJO**

**Novriana Jene<sup>1</sup>, Ajeng Maharani Pritiwi<sup>2</sup>, Retno Wulandari<sup>3</sup>**

1 Student of Midwifery Study Program Undergraduate Program of Kusuma Husada University Surakarta, 2,3 Lecturer of Midwifery Study Program Undergraduate Program of Kusuma Husada University Surakarta

Email : [novrianajene@gmail.com](mailto:novrianajene@gmail.com)

## **Abstract**

Anxiety in pregnancy is an emotional state similar to anxiety in general, but different because it specifically focuses on concerns in pregnant women, the therapy in this study is doing pregnancy exercises. The purpose of this study was to analyze the effect of anxiety levels on third trimester pregnant women in facing the delivery process at Anik Sokoharjo Midwife Health House.

This type of research uses a type of pre-experimental study using one pretest-posttest group. The sample of this study was 30 III trimester pregnant women. The independent variable in this study was pregnant gymnastics. The dependent variable in this study was the anxiety of III trimester pregnant women. The data consists of primary and secondary data. Technical data analysis used in this study consists of univariate and bivariate analysis. Data analysis using the Wilcoxon signed rank test formula.

Based on the results of the analysis using the Wilcoxon signed rank test, the mean value after giving gymnastics to pregnant women has a value of 47.36, showing a significant value of anxiety in pregnant women has an influence on reducing anxiety levels from moderate to mild

Keywords : Pregnancy Gymnastics, Decreased Anxiety Level

Bibliography : 12 (2013-2022)

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi sehingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu (Kuswanti, 2014). Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. Sedangkan di Jawa Tengah, jumlah ibu hamil mencapai 590.984 jiwa (Kemenkes RI, 2018).

Kondisi kesehatan calon ibu pada masa awal kehamilan akan mempengaruhi tingkat keberhasilan kehamilan serta kondisi status kesehatan calon bayi yang masih didalam rahim maupun yang sudah lahir, sehingga disarankan agar calon ibu dapat menjaga perilaku hidup sehat dan menghindari factor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi calon ibu pada masa kehamilan (Johnson, 2016).

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dikarenakan data penelitian ini berupa angka-angka dan Analisa menggunakan uji statistik (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan jenis studi *pre-eksperimental* menggunakan rancangan one grup *pretets-posttest* design. Pada penelitian ini dimaksudkan untuk mencari pengaruh kecemasan ibu hamil trimester III yang diberikan terapi senam hamil.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sehat Bidan Anik, Tepatnya di perumahan Taman Chiara, Pabelan, Kecamatan Kartasura, kabupaten sukoharjo , dan waktu penelitian dilakukan pada

bulan agustus- desember 2022. Populasi dalam penelitian ini ada 30 ibu hamil trimester III yang berkunjung dan melakukan senam hamil di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan non probability sampling berupa pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan adalah pengumpulan data dengan kuesioner.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi mengenai data karakteristik responden pada variable yang berbentuk kategori (ukuran kehamilan, tingkat pendidikan, pekerjaan dan usia) sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Table 3.1 Distribusi Responden Di Lihat Dari Usia**

Usia	Jumlah Responden	%
21-34	30	100%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21-34 tahun sebanyak 30 responden (100%).

### 4.1.2. Deskripsi responden dilihat dari Pendidikan

Pendidikan	Jumlah responden	(%)
Tidak sekolah	-	-
SD	-	-
SMP	6	20%
SMA	16	35%
D3	5	17%

S1	3	10%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang tidak sekolah dan tamat SD, responden yang berpendidikan SMP sebanyak 6 orang (20%), responden responden yang berpendidikan SMA sebanyak 16 orang (35%), dan responden yang berpendidikan diploma sebanyak 5 orang (17%), dan responden yang berpendidikan sarjana sebanyak 3 orang (10%)

#### 4.1.3 Deskripsi responden dilihat dari pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah Responden	( % )
Karyawan swasta	8	27%
Ibu rumah tangga	13	43%
Wiraswasta	9	30%
PNS	-	-
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang bekerja sebagai PNS, bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 8 orang (27%) responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 9 orang (30%) dan responden IRT sebanyak 13 orang (43%) sehingga mayoritas responden bekerja sebagai IRT.

**Tabel 4.1. Statistik Terhadap Tingkat Kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan senam hamil di Rumah sehat bidan anik sokoharjo**

	N	Mean	Median	Min-Max
Pretest	30	47,36	24	17-33
Kecemasan Posttes	30	32	13	13-15
Kecemasan				

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji statistik didapatkan hasil pretest kecemasan lebih besar dari pada posttes kecemasan yang artinya ada hubungan terapi senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada responden

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang di laksanakan di wilayah kabupaten sukoharjo yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 – Januari 2023 tentang “Pengaruh Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo “dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik ibu hamil yang mengunjungi Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo untuk melakukan senam hamil terbanyak yaitu trimester III sebanyak 20 responden (67%), karakteristik usia ibu hamil paling banyak adalah 21-34 tahun sebanyak 30 responden (100%), karakteristik pendidikan terakhir ibu hamil paling banyak adalah SMA 16 responden (35%), Karakteristik pekerjaan ibu hamil paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 13 responden (43%)
2. Berdasarkan hasil uji statistik dari 30 responden didapatkan hasil kecemasan ringan sebanyak 20 orang (67%) dan kecemasan sedang sebanyak 10 orang (33%)
3. Dari hasil Analisa data didapatkan hasil pretest kecemasan >47,36 dari pada posttest kecemasan 32 yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima (ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan

4. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan yaitu kecemasan ringan (67%)

agar dapat dilaksanakan dengan lebih baik.

## 5. SARAN

### 1. Bagi petugas kesehatan

Untuk meningkatkan pelayanan di Rumah Sehat Bidan Anik Sukoharjo. Diharapkan adanya motivasi senam hamil yang lebih banyak lagi serta memberikan edukasi yang membangun

### 2. Bagi institusi pendidikan

Untuk institusi pendidikan terkait diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan S1 kebidanan Ahli Kredit maupun yang lainnya, agar dapat melaksanakan inovasi pengembangan dan penerapan senam hamil

### 3. Bagi peneliti lain

Untuk penelitian selanjutnya agar lebih memperluas lagi materi dan penelitian terhadap senam hamil trimester III terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan

### 4. Bagi peneliti

Untuk peneliti kedepannya diharapkan lebih mempersiapkan diri saat melakukan penelitian selanjutnya dengan cara memperhatikan pengambilan dan pengumpulan segala sesuatu seperti kelengkapan pada penelitian selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, E. P. W. (2020). *'Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis'*. Universitas Airlangga
- Arikunto, S. 2013 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Deska, Sri. (2018). *Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta*.
- Jannah, 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: ANDY
- Johnson, (2016). *Keperawatan Maternitas DeMYSTiFieD Buku Wajib Bagi Praktisi dan Mahasiswa Keperawatan*. Penerjemah: Diana Kurnia S. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Khairoh, M., Rosyariah A, & Ummah, K. (2019) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV Jakad Publishing.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta:
- Kuswanti, (2014). *Asuhan Kebidanan*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Larasati, Wibowo. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*.
- Manuaba, I. (2014) *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC. *Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas*. CV. Pena Persada.
- Prawirohardjo, S. (2014) *ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sarmanu, (2017). *Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Statistika*, Surabaya: Air langga University Press.
- Shodiqoh, & Syahrul. (2014). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Diterima Dari <http://www.journal.unair.ac.id/download-full/JBE8534-d73df33709fullabstract.pdf> pada tanggal 18 September 2017.
- Siallagan, & Lestari. (2018). *Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang*. *Indonesia Journal Of Midwifery (IJM)*.
- Sulistiyawati, A. (2013) *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaiful, Y. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Publishing.
- Videbeck, Sheila (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari, Alfrina Hani, Penerjemah)*. Jakarta: EGC.
- Yanti, D. (2017) *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya dan Komplikasi Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Diwilayah Tanah Sareal Bogor*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Volume 8 No. 1 Mei 2016 ISSN: 2302-1721*
- Zakiyah, (2020) *Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur*. Volume 3 No 1, 14 febuari 2020 ISSN 2615-6571