

## **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS ANDONG**

**Siti Zulaida<sup>1)</sup>, \* Hutari Puji Astuti<sup>2)</sup>, \* Yunia Renny A<sup>3)</sup>**

Program Studi Kebidanan

Fakultas Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jalan Jaya Wijaya No  
11 Banjarsari no 11 Surakarta

**Email: [sitizulaida16@gmail.com](mailto:sitizulaida16@gmail.com)**

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada saat kehamilan. Kecemasan ibu selama kehamilan, persalinan mempengaruhi lama persalinan dan menimbulkan risiko terhadap ibu dan bayi. Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan pada kehamilan yaitu dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Andong.

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan menggunakan metode *One group pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III sebanyak 30 ibu. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel 1 ibu hamil TM III di Puskesmas Andong sebanyak 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan buku panduan senam hamil.

Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Andong yang signifikan dengan nilai  $p=0.000$  atau  $p < 0.05$ . ini menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Saran bagi petugas kesehatan dan ibu hamil diharapkan menerapkan senam hamil kepada ibu hamil sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III pada kelas ibu hamil.

**Kata Kunci: Senam Hamil, Kesemasan, Ibu Hamil Trimester III**

### **ABSTRACT**

Anxiety is one of the most common psychological disorders that occurs during pregnancy. Maternal anxiety during pregnancy and childbirth affects the length of labor and poses risks to the mother and baby. One effort to overcome anxiety during pregnancy is by doing pregnancy exercises. The aim of this study was to analyze the effect of pregnancy exercise on the anxiety level of pregnant women in the third trimester at the Andong Community Health Center.

This research uses a quasi-experimental method using the One group pretest-post test design method. The population in this study was 30 pregnant women in

the third trimester. The sample in this study used a sample of 30 pregnant women from TM III at the Andong Community Health Center who met the inclusion and exclusion criteria using a total sampling technique. The instruments in this study used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and a pregnancy exercise guide book.

The results of the analysis show that there is a significant effect of pregnancy exercise on the anxiety level of pregnant women in the third trimester at the Andong Community Health Center with a value of  $p = 0.000$  or  $p < 0.05$ . This states that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted.

Suggestions for health workers and pregnant women are to apply pregnancy exercises to pregnant women as a therapy to reduce the level of anxiety in third trimester pregnant women in the pregnant women's class.

**Keywords: Pregnancy Exercise, Health, Third Trimester Pregnant Women**

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi di sisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat

fisiologis maupun psikologis (Susanti & Ulpawati, 2022).

Selama kehamilan dapat terjadi berbagai perubahan psikologis pada ibu hamil, kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang umum dan sering terjadi pada kehamilan khususnya di trimester III kehamilan (Albin dkk, 2022). Pada masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan pada ibu hamil baik secara fisiologi maupun psikologi. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian ibu hamil sehingga dapat

membuat ibu hamil merasa cemas hingga memicu timbulnya stress (Ismaya, 2021).

Kehamilan Trimester III sering disebut periode menunggu atau waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan 2 hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu, ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan. Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ini yaitu perubahan psikologi ibu seperti ibu merasa cemas dengan kehidupan bayinya dan dirinya sendiri, misalkan: apakah bayinya nanti akan lahir abnormal, terkait dengan persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali dan hal-hal lain yang tidak di ketahui), apakah ia akan menyadari bahwa

ia akan bersalin, atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi (Yunitasari dkk, 2021).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 4.887.405 ibu hamil (Pusdatin, 2023). Jumlah ibu hamil di Jawa Tengah sebanyak 545.813 ibu hamil (BPS Jateng, 2023). Sedangkan jumlah ibu hamil di Puskesmas Andong bulan Januari-Maret 2023 sebanyak 1051 ibu hamil (Puskesmas Andong, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Albin dkk (2022) tentang “Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti” didapatkan hasil sebanyak 34% ibu hamil mengalami kecemasan sedang, 29,2% ibu hamil mengalami kecemasan ringan,

15,1% ibu hamil mengalami kecemasan berat.

Di Indonesia ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%) (Dinkes Jateng, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Dennis dkk (2017) dengan judul “Prevalence of Antenatal And Postnatal Anxiety: Systematic Review And Meta-Analysis” terdapat peningkatan prevalensi gejala kecemasan pada ibu hamil sebesar 18,2% pada trimester I, sebesar 19,1% pada trimester II, dan sebesar 24,6% pada trimester III.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada saat kehamilan. Beberapa tingkat kecemasan yang dialami wanita hamil hampir lebih dari 50 %.

Kecemasan ibu selama kehamilan, persalinan mempengaruhi lama persalinan dan menimbulkan risiko terhadap ibu dan bayi. Salah satunya adalah risiko depresi dan kecemasan yang merupakan gejala umum yang tampak pada masa antenatal dan pada masa pasca persalinan (Mardjan & Abrori, 2017).

Rasa cemas pada ibu hamil terjadi karena pekerjaan ibu hamil, riwayat abortus, adanya komplikasi pada kehamilan, keinginan ibu tentang kehamilan, jumlah rokok yang dikonsumsi (Silva dkk, 2017). Selain itu faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil yaitu pendidikan, pendapatan, paritas, dukungan keluarga, dukungan tenaga kesehatan, interaksi sosial, dan konseling (Simarmata dkk, 2019). Rasa cemas yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan kekakuan pada otot jalan lahir dan akan

mengakibatkan fear tension pain dan akan menimbulkan kekakuan pada otot dan rasa sakit sehingga proses melahirkan menjadi terhambat dan dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu dan tumbuh kembang bayi. Adapun cara yang dapat dilakukan guna mencegah hal tersebut dengan melakukan cek rutin kehamilan, mengikuti kelas/pembelajaran ibu hamil, serta senam hamil agar dapat meningkatkan serta memelihara kesehatan ibu hamil (Wahyuni dkk, 2022).

Senam hamil yang merupakan salah satu program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan selama kehamilan. Senam hamil dilakukan di setiap akhir sesi kelas ibu hamil sebagai materi pelengkap pengetahuan akan kehamilan dan persiapan persalinan (Wendy, 2013). Penelitian yang dilakukan

Mutmainah & Rodiyah, (2020) tentang “Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di RS S” didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok yang mengikuti senam hamil selama kehamilannya dengan kelompok yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilannya dengan nilai  $p < 0.005$ . Hal ini menyatakan bahwa ada pengaruh pada senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil. Senam hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan Yunitasari dkk (2021) tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Karang Pule tahun 2019” didapatkan hasil rata-rata skor tingkat kepercayaan diri ibu hamil sebelum diberikan sebesar

65,66 dengan standard deviasi 4,73, skor terendah 56 dan skor tertinggi 77. Dan ada pengaruh senam hamil pada ibu hamil trimester III terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai  $p=0.000$ . Hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil.

Peran bidan sangat diperlukan agar psikis ibu bisa terangkat saat menjalani proses persalinan. Dengan begitu ibu bisa lebih kuat, nyaman, percaya diri, dan ringan ketika bersalin. Saat itu, rasa empati bidan pun dapat tumbuh lebih dalam, sehingga penghargaan terhadap perjuangan ibu bisa tumbuh lebih sempurna. Komunikasi yang baik terjalin pada para pihak terlibat secara aktif yaitu antara bidan dan ibu pra persalinan. Hal ini akan menolong mereka untuk mengalami cara baru mengerjakan atau memikirkan sesuatu, dan hal ini kadang-

kadang disebut pembelajaran partisipatif, sehingga akan mengalami difusi inovasi bagi ibu dalam menghadapi pra persalinan (Natsir, 2016).

Senam hamil di Puskesmas Andong sudah dilakukan pada minggu ke 2 dan minggu ke3 tiap bulannya. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Andong dengan menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur kecemasan pada 10 ibu hamil trimester III didapatkan hasil 7 (70%) ibu hamil mengalami kecemasan berat, 2 (20%) ibu hamil mengalami kecemasan sedang, 1 (10%) ibu hamil mengalami kecemasan ringan pada masa kehamilan trimester III. Dari hasil wawancara pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Andong mengalami kecemasan karena mulai memasuki trimester III mendekati dengan persalinan. Ibu hamil khawatir, takut, cemas karena mendekati proses persalinan. Berdasarkan uraian di

atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Andong”.

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian “Quasi Eksperimen” (Eksperimen Semu). Desain penelitian ini menggunakan *One group pretest-post test design* yaitu salah satu bentuk dari penelitian pre-eksperimental dimana suatu kelompok diberi pretes, kemudian diberi perlakuan dan setelah itu dilakukan posttes padanya (Priadana & Sunarsi, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III sebanyak 30 ibu. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel 1 ibu hamil TM III di

Puskesmas Andong sebanyak 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan buku panduan senam hamil. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam ibu hamil. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu hamil.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk melihat karakteristik responden. Sedangkan analisis bivariat menggunakan *Uji T (T-Test)* untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Andong. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *SPSS Statistic 25.0*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Karakteristik	N	%
<b>Umur</b>		
≤ 20 tahun	3	10.0
> 20 – 35 tahun	17	56.7
> 35 tahun	10	33.3
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0
SMP	7	23.3
SMA	20	66.7
D3	1	3.3
S1	3	6.7
<b>Paritas</b>		
Primipara	21	70.0
Multipara	9	30.0
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	8	26.7
Tidak bekerja	22	73.3

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa bahwa responden berumur ≤ 20 tahun sebanyak 3 orang (10.0%). Responden berumur >20-35 yaitu sebanyak 17 orang (56.7%). Dan responden berumur > 35

tahun sebanyak 10 orang (33.3%). Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden pendidikan SD 0 orang (0%). Responden pendidikan SMP yaitu sebanyak 7 orang (23.3%). Responden pendidikan SMA sebanyak 20 orang (66.3%). Responden pendidikan D3 sebanyak 1 orang (3.3%). Dan responden pendidikan S1 sebanyak 2 orang (6.7%). Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden dengan paritas primipara sebanyak 21 orang (70.0%). Dan multipara sebanyak 9 orang (30.0%). Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden yang bekerja sebanyak 8 orang (26.7%). Dan yang tidak bekerja sebanyak 22 orang (73.3%).

b. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Hamil

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Hamil

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak ada kecemasan	0	0	16	53.3
Kecemasan ringan	9	30.0	11	36.7
Kecemasan sedang	14	46.7	3	10.0
Kecemasan berat	5	16.7	0	0
Kecemasan berat sekali	2	6.6	0	0
Total	30	100.0	30	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan data dari tabel 2. diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum diberikan senam hamil dengan tidak ada kecemasan sebanyak 0 orang (0%), kecemasan ringan sebanyak 9 orang (30.0%), kecemasan sedang sebanyak 14 orang (46.7%), kecemasan berat sebanyak 5 orang (16.7%), dan kecemasan berat sekali sebanyak 2 orang (6.6%).

Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sesudah diberikan senam hamil dengan tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang (53.3%), kecemasan ringan sebanyak 11 orang (36.7%), kecemasan sedang sebanyak 3 orang (10.0%), kecemasan berat sebanyak 0 orang (0%), dan kecemasan berat sekali sebanyak 0 orang (0%).

Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

c. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Andong

Tabel 3. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Andong

Variabel	p
Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Hamil	0.000

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil dari data tabel 3. menyatakan bahwa bahwa terdapat Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Andong yang signifikan dengan nilai  $p=0.000$  atau  $p < 0.05$ . ini menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk (2020) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi senam hamil dan jumlah gravida terhadap tingkat kecemasan yang menunjukkan semakin sering melakukan senam hamil maka semakin rendah tingkat kecemasannya dan semakin sering jumlah kehamilan ibu maka semakin rendah tingkat kecemasan. Kegiatan senam hamil pada

ibu hamil memengaruhi tingkat kecemasan selama masa kehamilan dan juga terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu yang mengikuti senam kehamilan dan pada ibu yang tak mengikuti senam kehamilan. Pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III terutama pada primigravida disarankan untuk melaksanakan senam kehamilan guna mengurangi tingkat kecemasan menjelang waktu melahirkan dan untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Serta untuk pelayanan kesehatan dapat meningkatkan kegiatan pelayanan dan intensitas senam hamil yang bertujuan dapat menurunkan rasa cemas ibu hamil menjelang persalinan.

Senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil. Pada

senam hamil terdapat latihan relaksasi yang mana dengan kondisi rileks mampu membantu ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Senam hamil memiliki latihan teknik pernafasan yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Latihan relaksasi melalui latihan pernafasan panjang juga dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rilek sehingga kecemasan yang dirasakan akan berkurang (Wardani dkk, 2023).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan rentan mengalami komplikasi kehamilan yang seharusnya dapat dicegah. Pendampingan dan pemantapan hati ibu dengan mempersiapkan ibu untuk menjalani kehamilan dengan nyaman akan berdampak pada peningkatan kualitas

hidup bagi seorang ibu hamil. Kualitas hidup memang masih jarang disadari bagi sebagian orang, namun hal yang bersifat dasar ini merupakan akar dari berbagai permasalahan yang mungkin muncul yang mempengaruhi kehamilan. Dalam senam hamil terdapat latihan relaksasi yang mana dengan kondisi rileks mampu membantu ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Perasaan tegang yang dialami oleh ibu hamil akan menjadi berkurang dengan relaksasi. Pada kelompok ibu hamil yang rutin melaksanakan senam tidak ditemukan keluhan kecemasan (Kusumawati & Jayanti, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari dkk (2019) yang menunjukkan hasil bahwa senam pada ibu hamil sangat berperan penting dalam

menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester III. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan ( $p=0,000$ ). Intervensi senam pada ibu hamil yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester III.

Melakukan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dimana senam hamil. 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. Rileksasi ibu dapat pula dibantu dengan adanya komunikasi terapeutik yang dilakukan selama melakukan senam hamil. Secara fisiologis, relaksasi akan mempengaruhi kerja parasimpatis dari sistem saraf pusat. Sistem saraf parasimpatis 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 (Parni & Tambunan, 2023).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat menurunkan tingkat kecemasan karena senam hamil terdapat gerak-gerakan seperti latihan pernafasan, latihan relaksasi adalah salah satu gerakan yang membantu ibu hamil untuk merelaksasikan pikirannya menjadi lebih tenang sehingga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan adanya perbedaan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan senam hamil tersebut.

Menurut pendapat peneliti senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan dan mengoptimalkan keseimbangan fisik, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan-perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan. Gerakan yang terdapat pada senam hamil dapat memberikan efek relaksasi. Efek relaksasi bermanfaat menstabilisasi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental. Serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

#### **4. KESIMPULAN**

- a Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum diberikan senam hamil

dengan tidak ada kecemasan sebanyak 0 orang (0%), kecemasan ringan sebanyak 9 orang (30.0%), kecemasan sedang sebanyak 14 orang (46.7%), kecemasan berat sebanyak 5 orang (16.7%), dan kecemasan berat sekali sebanyak 2 orang (6.6%).

- b. Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sesudah diberikan senam hamil dengan tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang (53.3%), kecemasan ringan sebanyak 11 orang (36.7%), kecemasan sedang sebanyak 3 orang (10.0%), kecemasan berat sebanyak 0 orang (0%), dan kecemasan berat sekali sebanyak 0 orang (0%).
- c. Terdapat Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Andong yang signifikan dengan nilai  $p=0.000$  atau  $p < 0.05$ . ini menyatakan

bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## 5. SARAN

- a. Bagi ibu hamil agar ibu hamil dapat melakukan senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.
- b. Bagi instansi pendidikan sebagai bahan evaluasi dan sebagai sumber bahan pengajaran tambahan terutama yang berkaitan dengan seputar tingkat kecemasan pada ibu hamil.
- c. Bagi peneliti lain agar dapat dijadikan masukan dalam penelitian serupa dan dapat lebih memperdalam penelitian yang sudah ada.
- d. Bagi Puskesmas agar senam hamil kepada ibu hamil sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III pada kelas ibu hamil di Puskesmas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Andong yang bersedia dijadikan tempat penelitian. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada, serta Dosen Pembimbing Ibu Hutari Puji Astuti yang telah sabar dalam membimbing dan selalu memberi dukungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albin, I., Iksan, M., & Koto, MA. 2022. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, Vol. 5, No.3
- Ashari., Pongsibidang, GS., & Mikhrunnisai, A. 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, Vol. 15 No. 1, <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. 2023. Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe) di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa), 2019-2021. Diakses dari <https://jateng.bps.go.id/indicator/30/391/1/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapat-tablet-zat-besi-fe-di-provinsi-jawa-tengah.html>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2020. Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2020. Dinas Kesehatan. Semarang: Dinkes Jateng
- Dennis, CL., Falah, HK., and Shiri, R. Prevalence of Antenatal And Postnatal Anxiety: Systematic Review And Meta-Analysis. *British Journal of Psychiatry*. 2017;210(5):315-323. <https://doi:10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Ismayana. 2021. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan Di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017.
- Kusumawati, W., & Jayanti, YD. 2020. Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 9, No. 1, <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Mardjan., & Abrori. 2017. *Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja*. Pontianak: Abrori Institute
- Mutmainah, VT., & Rodiyah, D. 2020. Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di RS S. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 4, No. 1, <https://doi.org/10.58813/JIK,V>

- [ol%207%20No%201,%20Februari%202023](#)
- Natsir. 2016. *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit?*. Semarang: Penerbit ANDI
- Parni., & Tambunan, N. 2023. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal di PMB Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, Vol. 2, No. 4, <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.696>
- Priadana, MS., & Sunarsi, D. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Pascal Books
- Pusat Data dan Informasi. 2023. Jumlah Ibu hamil di Indonesia 2021.
- Puskesmas Andong. 2023. Jumlah Ibu Hamil Januari – Maret 2023.
- Silva, MMDJ, Nogueira, DA, Clapis, MJ & Leite, EPRC. 2017. Anxiety in Pregnancy: Prevalence and Associated Factors. *Journal of School of Nursing*. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>
- Simarmata, ID, Budihastuti, UR & Tamtomo, D. (2019). Effect of Social Support and Social Interaction on Anxiety Among Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(4): 287-293.
- <https://doi.org/10.26911/thejmc.h.2019.04.04.08>
- Susanti., & Ulpawati. 2022. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara
- Wahyuni, LL., Putere, SPPLM., & Budiapsar, PI. 2022. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, Vol. 1 No.2
- Wardani, PK., & Sagita, YD. 2023. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)* Universitas Aisyah Pringsewu, Vol. 1, No. 1, <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i1.772>
- Wendy, RN. 2013. *Panduan Perawatan Kehamilan*. Jakarta: Dian Rakyat
- Yunitasari, I., Suwanti., & Halimatusyaadiah, S. 2021. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>