

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS MONCOBALANG KABUPATEN GOWA TAHUN 2022

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN PREPARING FOR CHILDBIRTH AT THE MONCOBALANG COMMUNITY HEALTH CENTER IN GOWA REGENCY IN 2022

**Andi Chusnul
Chotimah¹**

Stikes Yapika
Makassar¹
email:
andichusnul2015@gmail.com

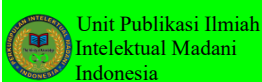
Haerul P²

Stikes Yapika
Makassar²
email:
haerul.patahang86@gmail.com

Al Muhtadin³

Stikes Yapika
Makassar³
email:
almuhtadin44@gmail.com

JHQD
E-ISSN: 2798-2025
Vol. 2, No. 2, pp. 82-92
Desember 2022



Abstrak: Kecemasan adalah masalah dalam kehamilan trimester III. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan selama kehamilan trimester III. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pretest and Posttest One Group Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Jumlah sampel yaitu 25 responden. Analisis data menggunakan analisis Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan (p-Value 0,001). Juga terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini menyarankan agar idan dan petugas kesehatan l terus meningkatkan sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya senam hamil yang dilakukan secara rutin guna mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Senam Hamil; Kecemasan Ibu Hamil, Persalinan.

Abstract Anxiety is a problem in the third trimester of pregnancy. Prenatal exercise aims to prepare and train muscles so they can be optimally utilized during normal delivery. This study aims to examine the effect of prenatal exercise on anxiety levels during the third trimester of pregnancy. This study used a quasi-experimental design. The research design used a pretest and posttest one-group design. The sample in this study were pregnant women in the third trimester of pregnancy in the Moncobalang Community Health Center, Gowa Regency. The sample size was 25 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that prenatal exercise significantly reduced anxiety levels in pregnant women in the third trimester of pregnancy when facing childbirth (p-value 0.001). There was also an effect of prenatal exercise on reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester of pregnancy when facing childbirth. This study recommends that mothers and health workers continue to increase outreach and education about the importance of regular prenatal exercise to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester.

Keywords: Prenatal Exercise, Pregnant Women's Anxiety; Childbirth.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis dalam rahim seorang wanita yang di dalamnya terjadi hasil konsepsi dari bertemunya sel telur dan *spermatozoa* (1). Proses ini menjadi bagian fundamental dalam siklus kehidupan manusia dan merupakan tahap yang sangat penting bagi seorang perempuan,

baik dari segi biologis maupun psikologis. Meskipun kehamilan merupakan peristiwa yang normal dan wajar, namun perjalanan kehamilan tidak selalu berjalan tanpa hambatan. Banyak faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Perubahan besar yang terjadi selama kehamilan meliputi perubahan hormon, penyesuaian

fisiologis organ tubuh, dan dinamika emosional yang sangat kompleks.

Bila proses kehamilan tidak dikelola atau dipantau secara optimal, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko komplikasi yang dapat mengancam keselamatan ibu maupun janin. Secara umum, masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama (0–14 minggu), trimester kedua (14–28 minggu), dan trimester ketiga (28–42 minggu). Setiap trimester memiliki karakteristik perkembangan janin dan perubahan fisiologis ibu yang berbeda-beda. Trimester pertama ditandai dengan proses implantasi dan organogenesis, trimester kedua sebagai masa pertumbuhan pesat janin, sedangkan trimester ketiga merupakan masa pematangan organ dan persiapan menuju persalinan.

Perubahan-perubahan ini tidak hanya terlihat dalam bentuk perubahan fisik seperti penambahan berat badan, pembesaran rahim, dan perubahan postur tubuh, tetapi juga mencakup perubahan emosional yang signifikan (2). Tidak jarang ibu hamil mengalami gejala perasaan yang fluktuatif seperti kecemasan, ketakutan, kegembiraan, atau bahkan depresi ringan. Pada sebagian perempuan, kehamilan merupakan momen yang membahagiakan dan ditunggu-tunggu. Mereka menyambutnya dengan perasaan gembira dan penuh harapan. Akan tetapi, pada sebagian lainnya, kehamilan justru dapat memicu stres, kecemasan, dan ketakutan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman kehamilan sebelumnya, kurangnya dukungan keluarga,

ketidakpastian kondisi ekonomi, serta minimnya pengetahuan terkait proses kehamilan dan persalinan.

Kehamilan menjadi situasi yang sarat tekanan mental ketika ibu merasa tidak siap menghadapi berbagai perubahan atau kekhawatiran mengenai perkembangan janin. Karena itu, kehamilan tidak hanya sekedar proses biologis, tetapi juga proses psikologis yang membutuhkan pemahaman holistik terhadap kondisi mental ibu. Pada trimester ketiga, ibu hamil umumnya menghadapi berbagai keluhan fisik yang lebih berat dibandingkan trimester sebelumnya. Pada fase ini, janin telah tumbuh lebih besar dan memberikan tekanan pada berbagai organ tubuh ibu. Ketidaknyamanan yang sering muncul meliputi sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, ketidaknyamanan di area perineum, kram otot betis, varises, edema pada pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi *Braxton Hicks*, serta perubahan suasana hati yang tidak menentu.

Selain itu, ibu hamil juga lebih rentan mengalami kecemasan karena semakin dekatnya waktu persalinan. Kondisi ini kerap menjadi lebih intens pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman terkait proses persalinan. Mereka seringkali merasakan ketakutan terhadap rasa nyeri, risiko komplikasi, serta kekhawatiran apakah bayi akan lahir sehat. Beban psikologis ini sering menjadi lebih berat ketika ibu tidak mendapatkan informasi atau edukasi yang memadai. Kecemasan merupakan respon emosional yang bersifat universal, yang

dapat dialami oleh siapa saja termasuk ibu hamil.

Kecemasan didefinisikan sebagai respon emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, disertai rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah, yang muncul akibat ancaman atau pikiran negatif mengenai sesuatu yang belum jelas atau tidak teridentifikasi (Solehati, 2018 dalam Tarigan, 2021). Pada ibu hamil, kecemasan dapat muncul karena berbagai faktor seperti kondisi janin, proses persalinan, risiko komplikasi, rasa sakit, perubahan fisik yang drastis, serta ketidaksiapan menghadapi peran baru sebagai seorang ibu. Seiring bertambahnya usia kehamilan, tingkat kecemasan cenderung meningkat, terutama ketika ibu mulai membayangkan proses kelahiran dan potensi bahaya fisik yang mungkin terjadi (Simanjuntak, 2019).

Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada kondisi ibu dan janin, seperti menyebabkan peningkatan hormon stres kortisol yang mempengaruhi aliran darah ke plasenta, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, hingga risiko persalinan prematur. Untuk mengatasi berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil, intervensi nonfarmakologis seperti senam hamil menjadi salah satu pilihan yang efektif dan aman. Senam hamil merupakan kegiatan latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil sebagai bagian dari pelayanan prenatal care.

Tujuan utama senam hamil adalah membantu mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan melalui gerakan-gerakan

yang terfokus pada pernapasan, relaksasi, penguatan otot panggul, serta peningkatan fleksibilitas tubuh. Gerakan senam hamil memiliki efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi ketakutan, dan memberikan rasa nyaman melalui relaksasi fisik dan mental (Marwiyah, 2018).

Selain itu, senam hamil juga memberikan kesempatan bagi ibu untuk memperoleh informasi dan edukasi yang dapat membantu mereka memahami proses persalinan secara lebih baik (Nikmah et al., 2022). Senam hamil biasanya mulai dianjurkan sejak trimester ketiga, yaitu pada usia kehamilan sekitar 28–30 minggu. Namun, jika kondisi ibu memungkinkan dan mendapat persetujuan dari tenaga kesehatan, senam hamil juga dapat dilakukan sejak trimester awal. Selain memberikan manfaat fisik seperti meningkatkan elastisitas otot, memperbaiki pernapasan, mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kebugaran, dan membantu mengurangi risiko robekan perineum, senam hamil juga berperan penting dalam kesehatan mental ibu.

Latihan pernapasan dalam senam hamil dapat membantu ibu mengatur stres, menenangkan pikiran, dan membangun rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Dengan demikian, senam hamil menjadi salah satu intervensi holistik yang mampu meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Berdasarkan data dari Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa pada bulan

Januari tahun 2022, terdapat 28 ibu hamil trimester III yang mengikuti kegiatan senam hamil.

Melalui wawancara sederhana dengan beberapa peserta, ditemukan bahwa 3 dari 5 ibu hamil menyatakan merasakan manfaat yang sangat signifikan dari kegiatan senam hamil, terutama dalam mengatasi ketidaknyamanan fisik pada trimester III dan memberikan rasa tenang menjelang persalinan. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam hamil tidak hanya bermanfaat dalam aspek fisik, namun juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental ibu hamil. Dengan semakin meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan fisik ibu hamil, senam hamil menjadi salah satu pendekatan yang sangat relevan untuk diterapkan secara lebih luas dalam pelayanan prenatal.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experiment* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Rancangan yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, Kriteria inklusi untuk kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dalam penelitian ini yaitu: Ibu hamil

trimester III, Rentang usia 18-40 tahun, Berada di wilayah kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa, Bisa baca dan tulis serta bersedia menjadi responden serta mengikuti pretest dan posttest. Teknik analisa data menggunakan univariat yaitu uji statistik untuk distribusi frekuensi, persentase dan mean dari karakteristik responden yang meliputi umur dan tingkat kecemasan selanjutnya analisis bivariat digunakan untuk menjelaskan perbedaan antar variabel sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. *Uji statistik Paired Sample T-Test* dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah intervensi

HASIL DAN DISKUSI

Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada kategori usia dewasa awal, yaitu sebesar 48,0%, sementara kelompok usia dewasa akhir hanya mencapai 20,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia yang dianggap sebagai masa reproduksi ideal, di mana kondisi biologis, fisiologis, dan psikologis umumnya sangat mendukung proses kehamilan dan persalinan. Rentang usia 20–35 tahun dikenal sebagai fase reproduksi yang paling sehat karena fungsi organ reproduksi berada dalam kondisi paling stabil dan matang, serta risiko komplikasi obstetri cenderung lebih rendah

dibandingkan dengan usia remaja maupun usia lanjut.

Pada usia dewasa awal, kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan jauh lebih baik. Respons adaptasi terhadap perubahan hormon, peningkatan beban metabolik, maupun perubahan anatomis seperti pembesaran uterus dan peningkatan volume darah umumnya berlangsung seimbang dan tidak menimbulkan stres berlebih pada tubuh. Selain itu, kekuatan jaringan otot dan elastisitas ligamen juga masih optimal, sehingga mendukung kenyamanan ibu selama kehamilan serta mempermudah proses persalinan. Dari perspektif psikologis, perempuan dalam rentang usia dewasa awal biasanya berada pada tahap perkembangan yang lebih stabil secara emosional.

Mereka umumnya telah memiliki kematangan mental dalam menghadapi perubahan besar, termasuk perubahan peran menjadi orang tua. Pada usia ini, kemampuan pengambilan keputusan, pengelolaan stres, serta pemahaman mengenai informasi kesehatan cenderung lebih baik dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Faktor ini turut berkontribusi pada kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan, mengikuti anjuran tenaga kesehatan, dan mengatasi kecemasan atau ketidakpastian menjelang persalinan. Sebaliknya, kelompok usia yang berada di luar rentang ideal tersebut, baik usia remaja maupun usia di atas 35–40 tahun, memiliki risiko fisiologis yang lebih tinggi. Pada usia remaja, organ reproduksi belum berkembang

sepenuhnya dan kondisi mental emosional masih berada dalam tahap perkembangan, sehingga rentan mengalami stres, kecemasan, dan gangguan penyesuaian. Sementara itu, usia di atas 35 tahun sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko komplikasi seperti *hipertensi gestasional*, *diabetes mellitus gestasional*, *preeklamsia*, *placenta previa*, hingga risiko persalinan secara seksio sesarea. Kondisi tersebut tentu memiliki implikasi terhadap kesiapan psikologis ibu, termasuk kecemasan yang dapat meningkat karena ketakutan akan komplikasi. Distribusi usia responden dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang menjadi subjek penelitian berada pada kelompok usia yang secara teori memiliki tingkat kesiapan fisik dan mental lebih baik.

Hal ini menjadi penting karena usia maternal berperan signifikan terhadap persepsi ibu mengenai kehamilan, tingkat kecemasan, serta kesiapan menghadapi persalinan. Ibu hamil dalam usia dewasa awal biasanya memiliki pemahaman lebih baik tentang kondisi kehamilan, lebih aktif mencari informasi kesehatan, dan lebih mampu mengikuti program antenatal care secara teratur. Kondisi ini secara tidak langsung berpengaruh terhadap pengalaman kehamilan yang lebih positif dan tingkat kecemasan yang cenderung lebih rendah dibandingkan kelompok usia lainnya. Dengan demikian, narasi mengenai karakteristik usia responden tidak hanya menggambarkan distribusi demografis, tetapi juga memberikan gambaran mengenai konteks biologis,

psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas pengalaman kehamilan.

Dominasi kelompok usia dewasa awal dalam penelitian ini menjadi temuan penting karena menegaskan bahwa mayoritas responden berada pada kondisi reproduksi optimal yang secara teoritis mendukung proses adaptasi terhadap kehamilan dan persalinan, serta berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami selama trimester III.

Sebaliknya, usia di bawah 20 tahun maupun di atas 35 tahun termasuk kategori risiko tinggi karena lebih rentan terhadap komplikasi maternal maupun neonatal, sehingga dapat pula memengaruhi tingkat kecemasan selama kehamilan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari kelompok usia dewasa awal yang mendominasi responden, sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan. Namun, berbeda halnya dengan responden yang berada dalam kategori usia remaja akhir (17–25 tahun). Pada kelompok ini, tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi, bahkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang hingga berat.

Hal ini dapat dipahami mengingat usia yang relatif lebih muda sering kali diikuti dengan ketidaksiapan fisik maupun emosional dalam menghadapi kehamilan, terlebih jika kehamilan tersebut merupakan pengalaman pertama. Faktor perkembangan psikologis pada rentang usia ini juga berperan penting karena kemampuan menghadapi tekanan serta proses pengambilan keputusan belum sepenuhnya matang. Selain karakteristik usia, penelitian ini

juga menggambarkan profil graviditas responden.

Sebagian besar responden sedang mengandung anak pertama (primigravida) yaitu sebesar 40,0%, diikuti oleh kehamilan anak kedua (32,0%) dan anak keempat (16,0%), sementara jumlah paling kecil berasal dari ibu yang mengandung anak ketiga (8%). Temuan ini memperkuat kondisi bahwa mayoritas responden merupakan ibu yang masih relatif baru dalam pengalaman kehamilan dan persalinan, sehingga tingkat kecemasan yang dialami juga cenderung lebih tinggi.

Dari keseluruhan responden yang mengalami kecemasan, tercatat bahwa kecemasan sedang dialami oleh sebesar 72,0%, dan sebagian besar dari kelompok ini merupakan ibu yang sedang mengandung anak pertama. Fenomena tersebut sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa primigravida umumnya mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida. Bagi primigravida, kehamilan merupakan pengalaman baru yang kerap disertai rasa takut akan proses persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi bayi, serta ketidakpastian mengenai kemampuan dirinya untuk menghadapi persalinan.

Sedangkan pada multigravida, pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya memberikan pengetahuan serta kesiapan emosional, sehingga mereka cenderung lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik. Jika dilihat berdasarkan tingkat kecemasan sebelum intervensi, sebagian

besar responden berada pada kategori kecemasan sedang (72,0%), dan hanya 8% (2 orang) responden yang mengalami kecemasan berat. Tingginya tingkat kecemasan pada trimester ketiga merupakan kondisi yang lazim terjadi karena periode ini menjadi fase penantian yang penuh kewaspadaan.

Ibu hamil biasanya mulai memusatkan perhatian pada persiapan persalinan, memikirkan kondisi bayi, serta menyiapkan diri sebagai seorang ibu. Pada fase ini, beban fisik semakin meningkat sementara tekanan emosional pun bertambah akibat semakin dekatnya waktu kelahiran. Setelah intervensi berupa senam hamil dilakukan, terjadi perubahan yang cukup signifikan pada tingkat kecemasan responden. Post-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori kecemasan ringan (64%), sementara tingkat kecemasan berat menurun drastis dan hanya dialami oleh 1 orang (4,0%).

Penurunan tingkat kecemasan ini mencerminkan efektivitas senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis yang mampu meningkatkan relaksasi fisik dan emosional. Senam hamil tidak hanya membantu tubuh ibu menjadi lebih siap menghadapi persalinan melalui latihan pernapasan dan penguatan otot, tetapi juga membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan rasa percaya diri menjelang persalinan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik maternal seperti usia dan graviditas memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Selain itu, intervensi

senam hamil terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, terutama pada kelompok primigravida yang sebelumnya menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi. Temuan ini mendukung pentingnya edukasi serta program senam hamil sebagai bagian dari pelayanan prenatal guna meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai Z sebesar -3.263 dengan p-value (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,001. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukanlah hasil dari variasi acak, tetapi merupakan efek nyata dari perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur yang disertai teknik relaksasi telah terbukti memiliki potensi besar dalam membantu mengelola kecemasan antenatal, terutama pada trimester akhir ketika intensitas kecemasan umumnya meningkat karena semakin dekatnya waktu melahirkan. Hasil

penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Kusumawati (2007) yang menyatakan bahwa senam hamil tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Ketidaksesuaian ini dapat dipahami dari berbagai aspek. Karakteristik responden dalam penelitian Kusumawati mungkin berbeda dari penelitian ini, misalnya dari segi usia kehamilan, kondisi psikologis, tingkat pendidikan, dan pengetahuan terkait manfaat senam hamil.

Selain itu, perbedaan metode penelitian, jumlah sampel, serta instrumen pengukuran kecemasan dapat memengaruhi hasil akhir. Beberapa faktor eksternal, seperti kondisi lingkungan keluarga, dukungan pasangan, dan pengalaman melahirkan sebelumnya juga dapat menentukan tingkat kecemasan ibu hamil, sehingga respons terhadap intervensi senam hamil menjadi berbeda pada tiap populasi. Variasi intensitas dan frekuensi senam hamil yang diikuti responden di masing-masing penelitian juga dapat berkontribusi pada perbedaan hasil. Misalnya, jika intensitas latihan dalam penelitian lain lebih rendah atau tidak dilakukan secara konsisten, efek penurunan kecemasannya mungkin tidak tampak signifikan. Meskipun tidak konsisten dengan penelitian Kusumawati, hasil penelitian ini justru sejalan dengan temuan Pratiwi (2022) yang melaporkan bahwa senam hamil efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, dengan nilai signifikansi $p = 0,007$. Ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat menjadi salah satu strategi

intervensi nonfarmakologis yang cukup efektif dan aman untuk diterapkan dalam upaya mengurangi kecemasan antenatal.

Selain itu, penelitian Handayani (2023) juga mendukung hasil penelitian ini. Dengan menggunakan instrumen *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) yang sama, Handayani menemukan bahwa skor kecemasan ibu hamil menurun dari rata-rata 18,05 menjadi 15,30 setelah dilakukan senam hamil, dengan hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan $p = 0,000$. Konsistensi hasil ini memperkuat bukti bahwa senam hamil memiliki dampak terapeutik pada kondisi emosional ibu hamil, terutama pada fase menjelang persalinan yang seringkali menimbulkan ketegangan mental dan rasa khawatir yang berlebihan.

Pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis yang bekerja secara simultan. Senam hamil tidak hanya berupa aktivitas fisik, tetapi juga menggabungkan unsur relaksasi melalui peregangan, pengaturan pernapasan, serta penguatan otot dasar panggul dan otot-otot yang berperan dalam proses persalinan. Teknik relaksasi dalam senam hamil membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, serta memunculkan suatu kondisi stabil yang disebut respons relaksasi. Respons ini membawa tubuh pada keadaan tenang, ritme napas lebih stabil, dan aliran darah menuju otot menjadi lebih lancar, sehingga ibu dapat merasakan penurunan sensasi tegang dan cemas. Latihan pernapasan

yang merupakan bagian penting dari senam hamil juga berperan dalam mengontrol kecemasan.

Napas yang teratur dan terkontrol membantu tubuh meningkatkan asupan oksigen, menurunkan ketegangan saraf, serta menurunkan laju detak jantung yang biasanya meningkat saat seseorang mengalami kecemasan. Latihan pernapasan ini juga memberi kesiapan kepada ibu hamil untuk menerapkannya saat menghadapi kontraksi selama proses persalinan, sehingga ibu dapat lebih tenang dan percaya diri menghadapi rasa nyeri. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan selama senam hamil meningkatkan produksi hormon endorfin, yaitu hormon yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan” yang mampu memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres.

Peningkatan endorfin ini akan membantu menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan stress respon tubuh. Bagian pendinginan dalam senam hamil juga memberikan kontribusi penting dalam menurunkan kecemasan. Pendinginan dilakukan melalui gerakan yang memperlambat aktivitas fisik secara bertahap hingga tubuh kembali pada keadaan istirahat. Proses ini membawa efek menenangkan dan membantu ibu hamil kembali mengatur napas serta menstabilkan detak jantung.

Sensasi relaksasi ini memberikan efek psikologis positif dan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola kecemasan. Dengan demikian, senam hamil tidak hanya

bermanfaat pada aspek kebugaran fisik, tetapi juga memiliki dampak emosional yang kuat. Dari hasil observasi lapangan selama penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami pentingnya melakukan senam hamil secara rutin. Banyak ibu tidak melakukan senam hamil karena kurangnya informasi mengenai manfaatnya, baik bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Beberapa ibu bahkan menganggap senam hamil hanya untuk memperlancar persalinan dari aspek fisik, tanpa mengetahui bahwa senam hamil juga dapat mengelola kecemasan dan mempersiapkan mental menghadapi proses melahirkan.

Kurangnya informasi ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih terstruktur dan intensif dari tenaga kesehatan, terutama bidan dan dokter yang berperan langsung dalam pelayanan antenatal. Ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Jika kecemasan tersebut tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan proses persalinan menjadi lebih lama dan sulit, karena tubuh dalam kondisi tegang tidak mampu beradaptasi dengan optimal terhadap kontraksi.

Kecemasan juga dapat mengganggu koordinasi kontraksi rahim, memperlambat pembukaan serviks, serta mengurangi kemampuan ibu dalam mengontrol napas ketika menghadapi rasa nyeri. Sebaliknya, ibu yang rutin melakukan senam hamil memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik. Mereka cenderung lebih relaks, mengetahui teknik pernapasan yang benar, memiliki stamina lebih

baik, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi persalinan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan bahwa senam hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, murah, dan mudah dilakukan dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Senam hamil dapat menjadi bagian penting dalam program antenatal care, karena tidak hanya mendukung kebugaran fisik ibu tetapi juga kesejahteraan emosionalnya. Penerapan senam hamil secara rutin di fasilitas kesehatan diharapkan dapat membantu ibu hamil menghadapi proses persalinan dengan perasaan lebih tenang, nyaman, dan siap secara mental. Temuan ini juga memberikan rekomendasi bagi tenaga kesehatan untuk mendorong ibu hamil melakukan senam hamil secara konsisten sebagai bagian dari promosi kesehatan selama kehamilan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan, mayoritas ibu hamil yang menjadi responden berada dalam kategori usia dewasa awal dan sebagian besar adalah kehamilan anak pertama (primigravida), yang merupakan kelompok rentan mengalami kecemasan. Sebelum diberikan intervensi senam hamil, sebagian besar ibu hamil (72,0%) mengalami tingkat kecemasan sedang saat menghadapi persalinan. Setelah mengikuti senam hamil, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan.

Mayoritas ibu hamil kini berada pada tingkat kecemasan ringan (64%). Hasil Uji Hipotesis (Bivariat): Hasil uji statistik

menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* mendapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,001. Karena nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini menyarankan agar bidan dan petugas kesehatan lain terus meningkatkan sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya senam hamil yang dilakukan secara rutin guna mengurangi kecemasan ibu hamil yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin baik saat hamil maupun saat melahirkan.

REFERENSI

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). Nausea and vomiting of pregnancy practice bulletin summary. *Obstetrics and Gynecology*, 126(3), 687–688.
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145.
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Dahlan, M. S. (2013). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan* (Edisi kedua). Salemba Medika.
www.penerbitsalemba.com
- Handayani, & Nuryati, T. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 310–324.
<https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-bulgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>

- Kusumawati, W. (2020). Efek senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 57–61. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.148>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (xix, 243 hlm). Rineka Cipta.
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan normal di PMB Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994–1003. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.696>
- Putriawansyah, J. (2021). Pengaruh pemberian senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan di PMB Annisa. *Tesis*.
- Okvitasari, Y., Rifai, R., & Chalida Puteri, M. (2023). The effect of pregnancy exercises in reducing anxiety in pregnant mothers in their second and third trimesters in Pekauman Puskesmas, Banjarmasin. *KnE Medicine*, 2023(2), 379–388. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13525>
- Robson, S., McParlin, C., Mossop, H., Lie, M., Fernandez-Garcia, C., & Howel, D. (2021). Ondansetron and metoclopramide as second-line antiemetics in women with nausea and vomiting in pregnancy: The EMPOWER pilot factorial RCT. *Health Technology Assessment*, 25(63).
- Susanti, H. C., & Aljaberi, M. A. (2024). Pregnancy exercise effectiveness on anxiety level among pregnant women. *Journal of P*.
- Sánchez-Polán, M., Silva-Jose, C., Franco, E., Nagpal, T. S., Gil-Ares, J., Lili, Q., Barakat, R., & Refoyo, I. (2021). Prenatal anxiety and exercise: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 10(23). <https://doi.org/10.3390/jcm10235501>
- Wahyuni, L. L., Putere, S. P. P. L. M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di rumah bersalin Bunda Setia. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 20–26. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670>
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). Minuman jahe hangat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Nalumsari Jepara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.246>