
HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB Y

Oleh ;

Dian Shofia Reny Setyanti¹⁾, Ayu Trisni Pamilih²⁾

1) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Email: dianshofiareny@gmail.com

2) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Email: _trisniayu97@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: 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 dan takut. Kecemasan pada kehamilan cenderung terjadi pada ibu primigravida yang disebabkan oleh kehamilannya, serta proses persalinan oleh karena belum pernah mengalami hal yang serupa. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di PMB Y.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan rancangan studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III yang berkunjung di PMB Y dari bulan Desember 2025 – Maret 2026 sebanyak 44 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi sebagian besar responden tidak mengikuti senam hamil sebanyak 28 responden (63,6%), sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 responden (43,2%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,003$ yang artinya ada hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di PMB Y.

Kesimpulan: Ada hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di PMB Y. Saran diharapkan tenaga kesehatan untuk secara aktif mengedukasi ibu hamil tentang manfaat senam hamil, mengintegrasikannya dalam program ANC, serta memberikan pendampingan psikologis untuk mengelola kecemasan secara holistik melalui kelas senam hamil terjadwal dan konseling persalinan.

Kata kunci : Senam Hamil, Kecemasan, Ibu hamil

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PREGNANCY EXERCISES AND PREGNANT
WOMEN'S ANXIETY IN FACING LABOR AT PMB Y**

By ;

Dian Shofia Reny Setyanti¹⁾, Ayu Trisni Pamilih²⁾

1) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Email: dianshofiareny@gmail.com

2) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Email: trisniayu97@gmail.com

ABSTRACT

Background; *Pregnancy and childbirth are natural and painful processes. This pain can lead to tension and panic, which can lead to muscle stiffness, ultimately leading to pain and fear. Anxiety during pregnancy tends to occur in primigravida mothers due to the pregnancy itself and the birth process, as they have never experienced anything similar before. One way to reduce anxiety in pregnant women is through prenatal exercises. The purpose of this study was to determine the relationship between prenatal exercises and anxiety in primigravida mothers facing childbirth at PMB Y.*

Method; *This study used an analytical survey method with a cross-sectional study design. The population was all primigravida pregnant women in their third trimester who visited PMB Y from December 2025 to March 2026, a total of 44 women. Total sampling was used.*

Result; *The results of the study obtained a frequency distribution of most respondents did not participate in pregnancy exercises as many as 28 respondents (63.6%), most respondents experienced moderate anxiety as many as 19 respondents (43.2%). The results of the statistical test obtained a p.value = 0.003 which means there is a relationship between pregnancy exercises and anxiety of primigravida pregnant women in facing childbirth at PMB Y.*

Conclusion; *There is a relationship between pregnancy exercise and anxiety of primigravida pregnant women in facing childbirth at PMB Y. Suggestions are expected for health workers to actively educate pregnant women about the benefits of pregnancy exercise, integrate it into the ANC program, and provide psychological support to manage anxiety holistically through scheduled pregnancy exercise classes and childbirth counseling.*

Keyword: *Pregnancy Exercises, Anxiety, Pregnant Women*

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 dan takut. 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 (Hartaty, 2021).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh

(18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, diSwedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4%) ibu hamil mengalami kecemasan dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami kecemasan (Meitia and Sulistyorini, 2024).

Sedangkan menurut data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan di Indonesia mencapai 107 juta atau 28,7% di mana kecemasan terjadi saat menjelang proses persalinan. Kecemasan merupakan salah satu faktor ketidaksiapan ibu saat menghadapi persalinan (Muslihatun, 2023).

Kecemasan pada kehamilan cenderung terjadi pada ibu primigravida yang disebabkan oleh kehamilannya, serta proses persalinan oleh karena belum pernah mengalami hal yang serupa. Berdasarkan data epidemiologi dari hasil penelitian menunjukan bahwa wanita yang sedang hamil, 38% mengalami kecemasan normal pada trimester ketiga, 28% mengalami kecemasan sedang, serta 34% mengalami kecemasan tingkat berat. Sebuah penelitian juga menyatakan bahwa 85% ibu primigravida mengalami kecemasan ringan dan sekitar 14,6% mengalami kecemasan sedang (Windatania et al., 2022)

Tingkat kecemasan selama kehamilan dapat berfluktuasi. Pada trimester pertama, kecemasan mulai terjadi, kemudian menurun pada trimester kedua, dan meningkat lagi pada trimester ketiga. Pada wanita hamil trimester ketiga, tingkat kecemasan cenderung semakin serius dan sering terjadi seiring dengan mendekatnya proses kelahiran bayi. Perasaan cemas yang dirasakan wanita hamil dapat mengakibatkan ketegangan pikiran, fisik, otot segmen bawah rahim dan otot panggul, yang nantinya dapat mengganggu proses persalinan (Wiratama, Pariartha and Pratiwi, 2024)

Ketidaknyamanan psikologis dapat dicegah atau diobati dengan cara non farmakologis. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dapat melalui farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik farmakologi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu obat anxiolytic golongan benzodiazepine dan anti-depresan. Akan tetapi, penggunaan benzodiazepine selama kehamilan dapat menyebabkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), meningkatkan penggunaan ventilator pada neonatus, memperpendek usia kehamilan, dan meningkatkan jumlah persalinan sectio caesarea. Sedangkan penggunaan obat anti-depresan seperti Serotonin Reuptake Inhibitor (SRI) dapat menimbulkan hipertensi kehamilan atau

pre-eklampsia, kelahiran prematur, memperpendek usia kehamilan, dan gangguan pernapasan pada neonatus. Salah satu penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan aktivitas fisik atau olahraga. Olahraga selama kehamilan dapat meningkatkan stamina, membuat tidur lebih nyenyak, memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan (Hartaty, 2021).

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan 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 (Hartaty, 2021).

Olahraga serta teknik relaksasi saat kehamilan amatlah dibutuhkan guna

meminimalisir kecemasan ibu hamil. Salah satu metode dalam relaksasi yakni senam hamil. Senam hamil mempunyai tiga komponen pokok yakni latihan pernafasan, latihan peregangan serta penguatan otot, pun juga latihan relaksasi bisa memberikan efek relaksasi yang akan berpengaruh pada psikologi ibu ketika bersalin (Wirantiarti et al., 2023).

Salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh Kementerian Kesehatan untuk meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak dalam rangka membantu mempercepat penurunan angka kematian ibu dan angka kematian bayi serta diharapkan mampu mengurangi kecemasan ibu adalah melalui pemberdayaan keluarga dan masyarakat. Bentuk kegiatan dari peran pemberdayaan masyarakat, yang salah satunya dilakukan melalui pelaksanaan kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Meitia and Sulistyorini, 2024)

Hasil penelitian Julianawati (2022) yang berjudul hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian menunjukkan 45,2% responden tidak melakukan senam hamil, 38,7% responden merasakan kecemasan yang sangat berat. Data dianalisis dengan menggunakan analisis rank Spearman. Hasil perhitungan dengan uji Spearman diperoleh ρ .hitung $-0,3888$ dan dibandingkan dengan nilai ρ tabel sebesar $0,3560$ sehingga ρ .hitung $>$ ρ .tabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada ibu hamil diketahui bahwa ibu hamil trimester III sering kali mengalami ketakutan seperti rasa takut adanya nyeri hebat pada saat persalinan dan bahaya fisik yang kemungkinan akan timbul pada saat persalinan. Selain itu ibu juga khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dan merasa tidak tahu kapan akan melahirkan.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada di PMB Y pada tanggal bulan November 2025 didapatkan informasi bahwa PMB Y membuka kelas ibu hamil dan setiap 1 minggu sekali mengadakan senam hamil, saat ini terdapat 15 orang yang aktif dalam mengikuti

senam hamil. Dari hasil wawancara dengan 10 orang ibu hamil primigravida, diketahui sebanyak 3 orang rutin mengikuti senam hamil, sedangkan 7 responden lainnya mengatakan tidak pernah mengikuti senam hamil. Dari hasil wawancara terhadap 7 orang ibu hamil primigravida didapatkan hasil bahwa semua responden (7 orang ibu hamil) mengatakan khawatir dengan kondisi janin yang dikandungnya dan ibu juga merasa cemas menghadapi persalinannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Y.

METODE

Penelitian ini dengan metode survey analitik dengan pendekatan rancangan studi cross sectional. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu senam hamil sedangkan variabel dependen yaitu kecemasan dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini dilakukan di PMB Y pada bulan Desember 2025 – Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berkunjung di PMB Y dari bulan Desember 2025 – Maret 2026 sebanyak 44 orang dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden, pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Uji

statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji chi square.

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisa ini dilakukan untuk menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari variabel independen (senam hamil) dan variabel dependen (kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan) data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

a. Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Penelitian ini dilakukan pada 44 responden dimana kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu kecemasan berat (skor > 37), kecemasan sedang (skor 23 sampai dengan 37) dan kecemasan ringan (skor < 23). Adapun tabel distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di PMB Y

No	Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kecemasan Berat	11	25
2.	Kecemasan Sedang	19	43,2
3.	Kecemasan Ringan	14	31,8
	Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 responden (43,2%), kecemasan berat sebanyak 11 responden (25%) dan kecemasan ringan sebanyak 14 responden (31,8%).

b. Senam Hamil

Penelitian ini dilakukan pada 44 responden dimana senam hamil dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu ya (Jika melakukan senam hamil) dan tidak (Jika tidak melakukan senam hamil). Adapun tabel distribusi frekuensi senam hamil adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Senam Hamil di PMB Y

No	Senam Hamil	Jumlah	Persentase (%)
1.	Ya	16	36,4
2.	Tidak	28	63,6
	Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian

besar responden tidak mengikuti senam hamil sebanyak 28 responden (63,6%) dan responden yang melakukan senam hamil sebanyak 16 responden (36,4%).

2. Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (senam hamil) dan variabel dependen (kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan). Penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi Square*. Menggunakan sistem komputerisasi *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 20 yang merupakan paket atau program statistik yang dibuat untuk mengolah atau menganalisa data. Batas kemaknaan pada $\alpha = 0,05$. Jika $p\ value \leq \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan yang bermakna (*signifikan*) antara variabel independen dan variabel dependen, jika $p\ value > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang bermakna (*signifikan*) antara variabel independen dan variabel dependen.

Hubungan Senam Hamil Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan

Penelitian ini dilakukan pada 44 responden. Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu

hamil dalam menghadapi persalinan, yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3 Hubungan Senam Hamil dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di PMB Y

Se na m Ha mil	Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan						N	%	<i>p</i> <i>va</i> <i>lu</i> <i>e</i>
	Kecem asan Berat		Kecem asan Sedang		Kecem asan Ringan				
	n	%	n	%	n	%			
	Tid ak	1 0	35 ,7	1 4	50 4	4 3			
Ya	1	6, 3	5 3	31 ,3	1 0	6 2,5	1 6	1 0	
Tot al	1 1	25 9	1 9	43 ,2	1 4	3 1,8	4 1,4	1 0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 28 responden yang tidak melakukan senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (50%) sedangkan dari 16 responden yang melakukan senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (62,5%).

Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,003 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Y.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 responden (43,2%), kecemasan berat sebanyak 11 responden (25%) dan kecemasan ringan sebanyak 14 responden (31,8%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ibu hamil cenderung mengalami kecemasan sedang dan berat dan hanya sebagian kecil yang mengalami kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Roslina (2022) dengan berjudul Hubungan antara Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Permata Bunda. Hasil penelitian menunjukkan pada ibu hamil yang mengikuti senam hamil cenderung tidak mengalami kecemasan yaitu sebesar 50%. Sedangkan pada ibu primigravida yang tidak mengikuti senam hamil lebih cenderung mengalami kecemasan sedang yaitu sebesar 37,5 % dan berat sebesar 31,25%.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Windatania et al. (2022), yang

menyatakan bahwa kecemasan pada kehamilan cenderung terjadi pada ibu primigravida yang disebabkan oleh kehamilannya, serta proses persalinan oleh karena belum pernah mengalami hal yang serupa. Berdasarkan data epidemiologi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang sedang hamil, 38% mengalami kecemasan normal pada trimester ketiga, 28% mengalami kecemasan sedang, serta 34% mengalami kecemasan tingkat berat. Sebuah penelitian juga menyatakan bahwa 85% ibu primigravida mengalami kecemasan ringan dan sekitar 14,6% mengalami kecemasan sedang.

Lebih lanjut menurut Windatania et al. (2022), menambahkan bahwa tingkat kecemasan selama kehamilan dapat berfluktuasi. Pada trimester pertama, kecemasan mulai terjadi, kemudian menurun pada trimester kedua, dan meningkat lagi pada trimester ketiga. Pada wanita hamil trimester ketiga, tingkat kecemasan cenderung semakin serius dan sering terjadi seiring dengan mendekatnya proses kelahiran bayi. Perasaan cemas yang dirasakan wanita hamil dapat mengakibatkan ketegangan pikiran, fisik, otot segmen bawah rahim dan otot panggul, yang nantinya dapat mengganggu proses persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa ibu hamil primigravida (yang pertama kali hamil) lebih rentan mengalami kecemasan sedang hingga berat karena beberapa faktor psikologis dan pengalaman. Pertama, kurangnya pengalaman menghadapi persalinan menimbulkan ketakutan akan hal-hal yang tidak diketahui, seperti rasa sakit, komplikasi, atau prosedur medis. Kedua, perubahan hormon selama kehamilan memperburuk respons emosional, membuat mereka lebih sensitif terhadap stres. Ketiga, tekanan sosial dan ekspektasi sebagai calon ibu baru seperti kekhawatiran menjadi tidak kompeten dalam merawat bayi memicu kecemasan berlebihan. Selain itu, kurangnya dukungan informasi tentang proses kehamilan dan persalinan turut berkontribusi, karena banyak primigravida belum terbiasa mencari sumber edukasi yang memadai. Tanpa intervensi seperti senam hamil atau konseling, kecemasan ini dapat berkembang hingga mengganggu kesehatan mental dan fisik.

2. Distribusi Frekuensi Senam Hamil Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi sebagian besar responden tidak mengikuti senam

hamil sebanyak 28 responden (63,6%) dan responden yang melakukan senam hamil sebanyak 16 responden (36,4%). Dari hasil penelitian terlihat bahwa masih banyak ibu hamil primigravida yang tidak melakukan senam hamil, hal ini karena kurangnya pengetahuan dan anggapan bahwa jika melakukan senam hamil akan membahayakan kandungan dan janin yang sedang di kandung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julianawati (2022) yang berjudul hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian menunjukkan 45,2% responden tidak melakukan senam hamil.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Habibatus (2023), yang menyatakan bahwa masih banyak wanita hamil yang takut berolahraga. Mereka khawatir olahraga bisa menyebabkan gangguan pada kehamilan. Pada umumnya olahraga aman dilakukan saat hamil. Olahraga memiliki peran penting dalam kehamilan, yaitu dapat meningkatkan angka penurunan berat badan setelah melahirkan, menurunkan rasa sakit dan membuat persalinan menjadi lebih mudah, serta keluhan seperti dapat menurunkan konstipasi, sakit pinggang, rasa lemas, dan varises vena. Melalui

senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otototot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.

Hal yang sama diungkapkan Hartaty (2021), yang meyakini bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dapat melalui farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik farmakologi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu obat anxiolytic golongan benzodiazepine dan anti-depresan. Akan tetapi, penggunaan benzodiazepine selama kehamilan dapat menyebabkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), meningkatkan penggunaan ventilator pada neonatus, memperpendek usia kehamilan, dan meningkatkan jumlah persalinan sectio caesarea. Sedangkan penggunaan obat anti-depresan seperti Serotonin Reuptake Inhibitor (SRI) dapat menimbulkan hipertensi kehamilan atau pre-eklampsia, kelahiran prematur, memperpendek usia kehamilan, dan gangguan pernapasan pada neonatus. Salah satu penanganan

non farmakologis dapat dilakukan dengan aktivitas fisik atau olahraga. Olahraga selama kehamilan dapat meningkatkan stamina, membuat tidur lebih nyenyak, memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa ibu hamil seringkali tidak melakukan senam hamil karena beberapa faktor kompleks yang saling berkaitan diantaranya kurangnya pengetahuan tentang manfaat senam hamil membuat mereka tidak menganggapnya sebagai kebutuhan penting. Sebagai calon ibu baru, mereka mungkin lebih fokus pada pemeriksaan medis rutin tanpa menyadari bahwa persiapan fisik dan mental melalui senam hamil sama krusialnya. Adanya mitos dan kekhawatiran yang salah kaprah seperti anggapan bahwa senam hamil berisiko menyebabkan keguguran atau persalinan prematur menjadi penghambat utama. Selain itu hal ini juga disebabkan karena faktor budaya dan lingkungan sosial yang tidak mendukung, misalnya keluarga atau suami yang kurang memahami pentingnya aktivitas fisik selama

kehamilan, dapat memengaruhi keputusan ibu. Tanpa edukasi yang memadai dan dukungan dari tenaga kesehatan, hambatan-hambatan ini akan terus mengurangi minat ibu hamil terhadap senam hamil, padahal aktivitas ini justru bisa menjadi solusi untuk mengurangi kecemasan mereka.

3. Hubungan Senam Hamil Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 28 responden yang tidak melakukan senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (50%) sedangkan dari 16 responden yang melakukan senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (62,5%). Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,003 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Y.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Roslina (2022) yang berjudul Hubungan keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida di Rumah Sakit Permata Bunda. Hasil uji statistic didapatkan ada Hubungan

keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida di Rumah Sakit Permata Bunda dengan $p.value = 0,003 < 0,05$.

Penelitian serupa dilakukan Hartaty (2021) yang berjudul Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan secara bermakna kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kontrol ($pvalue= 0,001$ dan $\alpha = 0,05$)

Penelitian yang sama dilakukan Rettob (2023) yang berjudul Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi kecemasan sebelum mengikuti kegiatan rutin senam hamil pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 18,9 dan Kecemasan sesudah mengikuti kegiatan rutin senam hamil ± 4 kali pada kelompok intervensi diperoleh penurunan tingkat kecemasan dengan hasil rata-rata 9,5.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Julianawati (2022), yang menyatakan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam

hamil secara rutin akan memperoleh banyak manfaat diantaranya memperkuat otot untuk menopang tubuh, memperkuat otot-otot jalan lahir, melatih cara bernafas untuk mempersiapkan proses persalinan dan melatih relaksasi. Relaksasi pada ibu hamil trimester III sangat bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dalam menghadapi persalinan, memberikan ketentraman batin dan membuat ibu hamil dapat dengan rileks menghadapi segala ketidaknyamanan selama trimester III. Senam hamil meningkatkan hormon norepineprin di dalam otak yang menyebabkan tubuh menjadi rileks yang ditandai dengan denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan menjadi stabil. Gerakan senam hamil terdapat efek relaksasi yang bermanfaat untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologi. Ketika tubuh rileks otak akan merangsang hormon untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Hal yang sama diungkapkan Hartaty (2021), bahwa senam hamil merupakan sebagian dari latihan yang bisa membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. 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 syaraf 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.

Lebih lanjut menurut Hartaty (2021) menyatakan bahwa 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.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa senam hamil merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil, terutama primigravida yang umumnya mengalami kecemasan lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman melahirkan. Kecemasan tersebut dapat muncul akibat ketidaktahuan tentang proses

persalinan, rasa takut terhadap rasa sakit, komplikasi yang mungkin terjadi, serta kekhawatiran terhadap keselamatan bayi dan dirinya sendiri. Melalui senam hamil, ibu belajar teknik pernapasan, relaksasi otot, serta latihan fisik yang dapat membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran dalam menghadapi persalinan. Gerakan dalam senam hamil dirancang secara khusus untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot-otot yang dibutuhkan saat melahirkan, serta membantu mengurangi ketegangan fisik. Selain itu, senam hamil biasanya dilakukan dalam kelompok, yang memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial dari sesama ibu hamil lainnya. Selain itu aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman dan bahagia, sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan. Latihan pernapasan dan relaksasi juga membantu ibu mengontrol emosi serta mengurangi respon stres terhadap ketegangan menjelang persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi sebagian besar responden tidak mengikuti senam hamil sebanyak 28 responden (63,6%) dan responden yang melakukan senam hamil sebanyak 16 responden (36,4%).
2. Distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 responden (43,2%), kecemasan berat sebanyak 11 responden (25%) dan kecemasan ringan sebanyak 14 responden (31,8%).
3. Ada hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Y dengan nilai $p.value = 0,003$.

DAFTAR PUSTAKA

- Habibatus (2023) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil Dengan Minat Ibu Mengikuti Senam Hamil Di Desa Keplak Sari Peterongan-Jombang', pp. 1–23.
- Hartaty, D. (2021) Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan, Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan, 1(2), pp. 8–13.

- Julianawati, T. (2022) 'Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan', *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(4), pp. 440–447.
- Meitia, S.D. and Sulistyorini, S. (2024) 'Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan', *Jurnal Ners Muda*, 5(2), pp. 2881–2886.
- Muslihatun, S. (2023) Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sikap Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Era Pandemi Di Puskesmas Jumo Temanggung, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 14 No 1. Januari 2023 (124 - 131), 48(2), pp. 39–62. Available at: www.ine.es.
- Retto, W. (2023) 'Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong', *Jurnal Medika Nusantara*, 1(3), pp. 293–304. Available at: <https://doi.org/10.59680/medika.v1i3.490>.
- Roslina, L. (2022) 'Hubungan antara Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Permata Bunda'.
- Windatania, M. et al. (2022) 'Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menjelang Persalinan Melalui Dukungan Suami dan Status Kesehatan', 10(April), p. Lase, D., Ndraha, A., Harefa, G. G. (2020). Pers.
- Wirantiarti et al. (2023) 'Keikutsertaan Senam Hamil Dan Tingkat Kecemasan Ibu Terhadap Proses Persalinan Di Puskesmas Reban, Batang Wirantiarti', *Jurnal Pandu Usaha*, 4(4), pp. 39–49. Available at: <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>.
- Wiratama, K.Y., Pariartha, I.M. and Pratiwi, A.E. (2024) 'Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di BPM Widiasih', *Aesculapius Medical Journal*, 4(1), pp. 47–52.