

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PRIMIGRAVIDA
MENGHADAPI PERSALINAN DI RUMAH
BERSALIN WILAYAH BEKASI**

Nina Primasari
(Jurusan Kebidanan,
Poltekkes Kemenkes Jakarta III)

ABSTRAK

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Tubuh yang bugar dan sehat akan membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-harinya. Sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Senam hamil sangat membantu proses persalinan karena selama melakukan senam hamil, calon ibu dipersiapkan secara fisik maupun mentalnya untuk persalinan yang lancar dan spontan sehingga diharapkan persalinan dapat berlangsung dengan aman dan spontan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan di rumah bersalin wilayah bekasi. Desain dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen menggunakan pretest dan posttest. Populasi ibu hamil di rumah bersalin wilayah Bekasi sebesar 40 orang menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan dependent dan independent t-test untuk melihat perbedaan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan $p < 0,005$ sehingga signifikan yaitu proses intervensi dengan senam hamil mempunyai makna menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan. Dengan demikian diharapkan mahasiswa meningkatkan keterampilan dalam pemberian komunikasi, informasi dan edukasi agar tujuan dari asuhan kebidanan dapat tercapai. Bidan sebagai pelaksana melakukan evaluasi pelayanan kebidanan untuk dapat meningkatkan kualitas pelayanan.

Kata kunci:
Senam hamil, Tingkat kecemasan

PENDAHULUAN

Perkembangan kebudayaan dan peradaban manusia sangat mempengaruhi jiwa wanita, salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempengaruhi keadaan ibu dan janin. Seringkali seorang wanita merasakan bahagia menghadapi kehamilan, namun tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir bila menghadapi masalah dalam kehamilannya, khawatir adanya kemungkinan bayinya tidak normal. (Lawani, 2016)

Seorang bidan harus menyadari adanya perubahan-perubahan tersebut, agar dapat memberikan dukungan, memperhatikan kekhawatiran dan ketakutan sehingga kekhawatiran dan ketakutan tersebut tidak berlanjut sampai menjelang persalinan. (Lawani, 2016)

Keadaan emosi terjadi secara berfluktuasi, periode ini merupakan faktor risiko terjadinya gangguan psikologis. Gangguan tersebut diantaranya reaksi negatif terhadap kehamilan, pengalaman kehamilan sebelumnya yang tidak menyenangkan, kehamilan dengan motivasi yang tidak jelas, kurangnya dukungan keluarga dan perubahan gaya hidup, semuanya tampak pada minggu I dan II kehamilan dan berakhir pada minggu X dan XII. Pada trimester II, dilanjutkan dengan sedikit perubahan emosional, dan berpusat pada kesan tubuh, seksual dan janin yang dikandungnya. (Varney, 2008)

Pada trimester III, reaksi emosi meningkat kembali bersamaan dengan terjadinya perasaan fisik yang kurang nyaman. Perhatian pada hal finansial, persiapan persalinan serta kapasitas sebagai orang tua akan menyebabkan perubahan. Dengan demikian risiko dan penyebab, seperti tersebut di atas dapat menjadi pencetus terjadinya reaksi-reaksi psikologis diri mulai tingkat gangguan emosional ringan sampai tingkat gangguan jiwa yang serius. (Varney, 2008)

Dengan semakin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada persalinan, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan. Rasa takut menjelang persalinan menduduki peringkat teratas

yang paling sering dialami ibu selama hamil. Menurut Thomson kejadian kecemasan pada persalinan primigravida mencapai sekitar 67%, sedangkan Klein, Potter dan Dyk mengatakan bahwa kejadian kecemasan mencapai 100%.

Secara umum kejadian kecemasan pada persalinan minimal 75 % kasus. Melahirkan anak pertama cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan yang melahirkan anak kedua dan ketiga, hal ini dikarenakan belum adanya pengalaman melahirkan bagi calon ibu tersebut sebelumnya. (Sun YC, Hung YC, 2016)

Adapun pada trimester ketiga (27-40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu hamil pertama akan muncul. Kecemasan yang terjadi pada ibu menjelang persalinan sebenarnya merupakan suatu hal yang wajar, karena persalinan disamping hal yang menggembirakan tetapi merupakan proses yang menakutkan bagi yang belum pernah mengalami karena merupakan sebuah perjuangan melawan maut untuk mengeluarkan seorang bayi dan proses tersebut tidak selalu berjalan lancar atau normal, Hal itulah yang menjadi kekhawatiran maupun kecemasan pada ibu menjelang persalinan. (Sun YC, Hung YC, 2016)

Untuk memutuskan siklus kecemasan dalam kehamilan, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil. Senam hamil dapat meminimalkan efek-efek perubahan fisik dan psikis pada wanita hamil yang mengakibatkan berbagai keluhan. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Latihan senam hamil bukan suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil ini berguna bagi wanita hamil. (Lawani, 2016)

Senam hamil akan menghasilkan *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa

sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi *sectio caesar*, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin. Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan, Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan. (JNPKKR, 2007)

Tubuh yang bugar dan sehat akan membuat ibu hamil mampu menjalankan aktivitas sehari-harinya, Sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan dapat diminimalkan. Banyak yang membuktikan bahwa senam hamil sangat membantu proses persalinan karena selama melakukan senam hamil calon ibu dipersiapkan baik secara fisik maupun mentalnya, Sehingga diharapkan persalinan dapat berlangsung cepat, aman dan spontan. (Wulandari, 2006)

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian di Rumah Bersalin wilayah Bekasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Agustus sampai dengan November 2016. Penelitian ini adalah *quasi eksperiment control group design* yang menggunakan *pretest* dan *posttest*. Variabel independen adalah senam hamil. Sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu primigravida. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida yang berkunjung rumah bersalin Nani dan rumah bersalin Lilis di Bekasi. Sampel sebanyak 40 ibu hamil dengan rincian 20 ibu hamil sebagai kelompok intervensi dan sebagai kelompok kontrol sebanyak 20 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *t-test*

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis univariat menunjukkan pada kelompok intervensi sebagian responden berada pada rentang usia <35 tahun sebanyak 18 responden. Demikian juga yang terdapat pada kelompok kontrol. Untuk kategori pendidikan pada kelompok intervensi sebagian besar responden mempunyai pendidikan \geq SMU sebanyak 14 responden. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mempunyai pendidikan <SMU yaitu sebanyak 16 responden. Pada kategori usia kehamilan di

kelompok intervensi, responden berada pada rentang usia kehamilan yang sama pada kedua kategori yaitu masing-masing sebanyak 10 responden. Sedangkan pada kelompok kontrol, sebagian besar responden berada pada rentang usia kehamilan 28-34 minggu yaitu sebanyak 13 responden.

Tabel 1. Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Primigravida Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok Intervensi	N	Mean	Selisih Mean	Standar Deviasi	CI	p Value
Cemas sebelum intervensi	20	45,20	8,3	7,424	4,778	s.d. 0,000
Cemas setelah penyuluhan dan intervensi	20	36,90		6,688	11,822	
Kelompok Kontrol	N	Mean	Selisih Mean	Standar Deviasi	CI	p Value
Cemas sebelum intervensi	20	36,55	17,3	8,470	-22,427	s.d. 0,000
Cemas setelah penyuluhan tanpa intervensi	20	53,85		10,752	-12,173	

Tabel 1 menunjukkan perbedaan antara kelompok intervensi dengan senam hamil dan kelompok kontrol, dengan demikian terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida menjelang persalinan yang melaksanakan senam hamil.

Tabel 2. Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Primigravida antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Setelah Intervensi

Kelompok	N	Mean	SD	SE	p Value
Intervensi	20	36,90	6,688	1,495	0,000
Kontrol	20	53,85	10,752	2,404	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil mean skor tingkat kecemasan pada kelompok intervensi adalah 36,90 dengan SD adalah 6,688 dan skor tingkat kecemasan pada kelompok kontrol adalah 53,85 dengan SD adalah 10,752. Hasil T test setelah dilaksanakan senam hamil adalah $p = 0,000$. Dengan demikian $p < 0,05$, artinya signifikan sehingga proses intervensi dengan senam hamil mempunyai makna menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan pada kedua kelompok tidak

hanya berdasarkan pada pelaksanaan senam hamil saja. Perbedaan ini dapat disebabkan karena karakteristik responden yang berbeda. Responden pada kelompok intervensi sebagian besar mempunyai latar belakang pendidikan perguruan tinggi, sedangkan responden pada kelompok kontrol sebagian besar mempunyai latar belakang pendidikan sekolah menengah. Hal ini tentu saja berpengaruh terhadap persepsi kehamilan berkaitan dengan pengetahuan menjelang persalinan. Dan berdasarkan uji kesetaraan karakteristik responden didapatkan hasil bahwa karakteristik responden tidak homogen.

Menurut Koentjoroningrat dalam Nursalam (2001) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki. Dengan tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki oleh ibu hamil maka semakin mudah ibu hamil memahami penyuluhan yang diberikan oleh peneliti sehingga ibu hamil dapat melakukan upaya deteksi dini dengan lebih tepat dan membantu ibu hamil dalam mengatasi rasa cemasnya.

Berdasarkan fakta pada saat pengisian kuesioner, dilakukan juga diskusi dan masih ditemukan oleh peneliti bahwa minat ibu hamil mencari informasi tentang bahaya kehamilan kurang karena petugas kesehatan terkesan terburu-buru, kebanyakan ibu hamil hanya menunggu informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan sehingga menyebabkan ibu hamil tidak terlalu paham tentang manfaat senam hamil. Pelaksanaan kegiatan posyandu menjadi tempat yang sangat efektif bagi bidan untuk bekerja sama dengan kader dalam melaksanakan pendidikan kesehatan sehingga ibu hamil dapat merasakan manfaat senam hamil sampai dengan menjelang persalinan.

Menurut Effendy dalam Eli dan Neil (2008) penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Mustika,dkk (2006:101) mengatakan bahwa pelayanan kebidanan yang bermutu adalah pelayanan kebidanan yang dapat memuaskan setiap pemakai jasa pelayanan

kebidanan yang sesuai dengan tingkat kepuasan rata-rata penduduk.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan pada kedua kelompok tidak hanya berdasarkan pada pelaksanaan senam hamil saja. Perbedaan ini dapat disebabkan karena karakteristik responden yang berbeda. Responden pada kelompok intervensi sebagian besar mempunyai latar belakang pendidikan perguruan tinggi, sedangkan responden pada kelompok kontrol sebagian besar mempunyai latar belakang pendidikan sekolah menengah. Hal ini tentu saja berpengaruh terhadap persepsi kehamilan berkaitan dengan pengetahuan menjelang persalinan. Dan berdasarkan uji kesetaraan karakteristik responden didapatkan hasil bahwa karakteristik responden tidak homogen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida setelah diberikan senam hamil. Dengan demikian senam hamil efektif menurunkan tingkat kecemasan terhadap ibu primigravida dalam menghadapi persalinan. Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa perlu meningkatkan keterampilan dalam pemberian komunikasi, informasi dan edukasi agar tujuan dari asuhan kebidanan dapat tercapai dan peningkatan pengetahuan klien dengan komunikasi, informasi dan edukasi diharapkan dapat membantu penurunan angka kematian ibu di Indonesia.
2. Melaksanakan evaluasi pelayanan KIA terhadap ibu hamil terkait deteksi dini tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Eli, Neil & Paul. (2008). *Kesehatan Masyarakat* (Online) (<http://creasoft.wordpress.com>, diakses tanggal 24 April 2015)

Indiarti. 2008. *Senam Hamil dan Balita*. Cemerlang Publishing, Yogyakarta,

JNPKKR. 2007. *Asuhan Persalinan Normal Edisi Revisi*. Jakarta.

Kartono, K. 2010. *Psikologi Wanita : Mengetahui Ibu dan Nenek*. Mandar Maju, Bandung.

Lawani, MM, Allihonou E. *ekplogan B. Effect of Antenatal Gymnastic on Childbirth*. Melalui www.pubmed.com. Diakses tanggal 25 Januari 2016.

Notoadmodjo, S. 2005. *Konsep Perilaku Kesehatan dalam Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Cetakan ke I. Jakarta. PT Rineka Cipta.

Nursalam (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : EGC.

Oetomo, Sofowan S. 2010. *Pengaruh senam Hamil Terhadap Lama Persalinan dan Luaran Janin*. Kongres Obstetri dan Ginekologi Indonesia. FK UGM Yogyakarta.

Primadi H. 1980. *Senam Hamil*. Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Bandung. Elstar Offset.

Puspitorini M. 2009. *Panduan Praktis Senam Hsmil*. Diglosia Media. Yogyakarta.

Rani, D. 2002. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan Pertama ditinjau dari Keikutsertaan dalam Senam Hamil*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Suardi, D. 2010. *Pengaruh Ansietas terhadap Proses dan Hasil Persalinan pada Primigravida*. Unpad, Bandung.

Utami. 2001. *Kecemasan Menghadapi Kehamilan Anak Pertama Ditinjau dari Emotional Focused Copping*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wulandari, YP. 2006. *Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Fakultas Psikologi Uniersitas Airlangga. Surabaya.

Yuni, S, Sulistyorini. 2007. *Pengaruh Peran Serta Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan di Desa Jepat lor Kecamatan Tayu Kabupaten Pati Yogyakarta*.

Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam Ian Mcdowell 2006. Diakses melalui www.jurnal.unpad.ac.id/ejournal pada tanggal 16 Maret 2016.