

## HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN KELAS SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSIAPAN PROSES PERSALINAN

Novia Tiara Sari<sup>1</sup>, Nella Vallen<sup>2</sup>, Mudy Oktiningrum<sup>3</sup>  
Kebidanan, Stikes Telogorejo, Semarang  
E-mail: [noviatiara24@gmail.com](mailto:noviatiara24@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita, namun sering menimbulkan kecemasan, terutama pada ibu primigravida yang baru pertama kali menghadapi persalinan. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu maupun janin, seperti peningkatan risiko persalinan prematur, hipertensi, hingga komplikasi persalinan. Senam hamil merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang diyakini mampu menurunkan tingkat kecemasan melalui latihan pernapasan, peregangan otot, dan relaksasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan keikutsertaan kelas senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan 40 responden di SMC RS Telogorejo. Hasil uji Fisher Exact menunjukkan p-value 0,000 (<0,05) dengan keeratan hubungan sedang ( $r=0,571$ ). Mayoritas responden yang mengikuti senam hamil mengalami kecemasan ringan. Dengan demikian, keikutsertaan kelas senam hamil berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida serta dapat dijadikan strategi pendukung persiapan persalinan.

### Kata kunci

**Senam hamil, primigravida, kecemasan, persalinan, terapi non-farmakologis**

### ABSTRACT

*Pregnancy and childbirth are significant phases in a woman's life, yet they often trigger anxiety, particularly among primigravida mothers who experience childbirth for the first time. Excessive anxiety may negatively affect both the mother and fetus, increasing the risk of premature birth, hypertension, and labor complications. Prenatal exercise is one of the non-pharmacological therapies proven to reduce anxiety levels through breathing exercises, muscle stretching, and relaxation techniques. This study aims to analyze the relationship between participation in prenatal exercise classes and anxiety levels among primigravida mothers in preparing for childbirth. A cross-sectional design was conducted with 40 respondents at SMC RS Telogorejo. The Fisher Exact test result showed a p-value of 0.000 (<0.05) with a moderate correlation ( $r=0.571$ ). Most respondents who attended prenatal exercise classes experienced mild anxiety. Therefore, participation in prenatal exercise has a significant impact on reducing anxiety levels and can serve as a supportive strategy in childbirth preparation.*

### Keywords

**Prenatal exercise, primigravida, anxiety, childbirth, non-pharmacological therapy**

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita. Namun, sebagaimana tahap transisi lain dalam fase kehidupan, peristiwa itu dapat pula menimbulkan stres, sehingga respons yang terjadi dapat berupa kebahagiaan, maupun sebaliknya, dapat juga menyebabkan kecemasan (Azizah & Rohimah, 2022).

Kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah suatu perasaan takut atau kegelisahan yang muncul sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman yang timbul akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada seorang ibu hamil dalam menghadapi persalinan baik secara fisik maupun secara psikis (Semiun, 2018). Pada primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga memasuki trimester III kecemasan dirasakan semakin besar karena semakin dekat dengan proses persalinan. Primigravida akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Arikalang, Wagey & Tendean, 2023).

Kecemasan dalam menghadapi persalinan yang dirasakan ibu hamil primigravida akan berdampak baik secara fisik dan psikis terhadap ibu maupun janin. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stress (Atiyah & Sepriani, 2023). Ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi pada kehamilan yang dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil (Maulida & Wahyuni, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 31,3% ibu primigravida mengalami kecemasan tingkat berat menjelang proses persalinan, sedangkan pada multipara sebesar 12,1% (WHO, 2022). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibanez (2020) yaitu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan 30%, mengalami cemas sedang 27,5 %, cemas berat dan 28%, mengalami cemas sangat berat.

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Tindakan farmakologi untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan obat-obat anti depresan yang diberikan sesuai resep dokter dapat menurunkan gangguan kecemasan. Sedangkan terapi non farmakologis seperti teknik relaksasi, aroma terapi lavender, terapi musik klasik, teknik relaksasi benson dan senam ibu hamil.

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diterapkan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan sebagian dari latihan yang bisa membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. Senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil (Wiratama, Pariartha & Pratiwi, 2024). 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 (Mardalena, Susanti & Bahriah, 2023). Pelaksanaan senam hamil akan mendorong ibu hamil melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang (Wardani & Sagita, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Mardalena, Susanti dan Bahriah (2023) menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III (pvalue 0,000), dimana hasil pretest sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang (61,3%) dan hasil posttest sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan ringan

(83,7%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wardani dan Sagita (2022) bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III (pvalue 0,000), diketahui sebelum diberikan intervensi senam hamil skor rata-rata kecemasan responden adalah 49.73 dan sesudah diberikan intervensi skor rata-rata kecemasan responden adalah 43,43. Penelitian oleh Atiyah dan Sepriani (2023), menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe tahun 2023 (0,001).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan dari bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2025 jumlah ibu hamil yang mengikuti kelas senam hamil sejumlah 55 orang. Peneliti melakukan wawancara sejumlah 10 orang ibu hamil yang mengikuti kegiatan kelas senam hamil, pada saat itu terdapat 6 ibu hamil primigravida dan 4 ibu hamil multigravida. Hasil wawancara yang dilakukan pada 6 ibu hamil primigravida, mereka mengeluh merasa cemas dalam mempersiapkan proses persalinannya nanti.

Dari 6 ibu hamil primigravida saat ditanya mengenai keikutsertaan dalam kelas senam hamil, 4 orang diantaranya menjawab pernah mengikuti sekali di kelurahan tempat tinggalnya, itupun jika ibu terjadwal dalam kelas ibu hamil tersebut, kelas senam hamil yang dilakukan biasanya 1 bulan satu kali. Alasan dari 6 ibu hamil primigravida tersebut yang mengikuti kelas senam hamil adalah selain mengolah fisik agar menjadi lebih sehat dan bugar, yaitu untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan dalam mempersiapkan proses persalinannya nanti. Kecemasan pada ibu hamil yang tidak terkondisikan akan mengakibatkan depresi pada ibu hamil yang mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan janin, dapat menyebabkan bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), proses persalinan lama, gangguan mental dan motorik anak (Anjanietal, 2025).

Program P4K adalah program yang akan mendata identitas ibu hamil dan beberapa persiapan dalam menghadapi persalinan. Kesiapan itu meliputi, penolong persalinan, tempat bersalin, transportasi saat persalinan, penyedia dana, calon donor darah. Dan persiapan itu semua harus tercatat pada stiker yang terpampang dirumah setiap ibu hamil, (Hidayati N, 2018). Program P4K merupakan penguatan terwujudnya Desa Siaga melalui upaya mengenali dan melakukan pencatatan data kehamilan yang ada di desa serta memberikan stiker P4K kepada setiap ibu hamil di rumahnya agar masyarakat sekitar mengetahui keberadaan ibu hamil di wilayah mereka dan dapat dipantau oleh bidan secara intensif (Kamidah, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Keikutsertaan Kelas Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalinan".

## **2. METODE PENELITIAN**

### **2.1 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep merupakan formulasi atau simplikasi dari kerangka teori yang sudah disusun untuk mendukung penelitian tersebut maka terdiri dari beberapa variabel dan terdapat hubungan variabel yang satu dengan yang lain (Notoadmodjo, 2018). Kerangka konsep pada penelitian ini yaitu:



**Bagan 1. Skema Konsep**

## 2.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu ciri dari individu, obyek, gejala peristiwa, yang diatur secara kualitatif maupun kuantitatif. Variabel merupakan karakteristik subyek penelitian yang berubah dari satu subyek ke subyek lainya (Hidayat, 2017). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu:

a. Variabel *Independent* / bebas

Variabel *independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen/terikat (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel independent adalah keikutsertaan kelas senam hamil.

b. Variabel *Dependent* / terikat

Variabel *Dependent* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel dependen adalah kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persiapan proses persalinan.

## 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H<sub>0</sub> : Tidak ada hubungan keikutsertaan kelas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam Menghadapi Proses Persiapan Persalinan.

H<sub>a</sub> : Ada hubungan keikutsertaan kelas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalinan.

## 2.4 Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik korelasional. Analitik korelasional karena mencari hubungan dua variabel yang kemudian akan dicari koefisien korelasinya (Arikunto, 2018). Penelitian ini mengamati variabel kelas senam hamil dan tingkat kecemasan, kemudian mencari hubungan antara kedua variabel tersebut dan koefisien korelasinya. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yaitu studi yang sifatnya mengambil sampel waktu, sampel perilaku, sampel kejadian pada suatu saat tertentu saja (Muhadjir, 2018). Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan keikutsertaan kelas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalinan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan (n=40)**

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Usia:</b>	0	0
< 20 tahun	33	82,5%
20 – 35 tahun	7	17,5%
> 35 tahun		
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
<b>Pendidikan:</b>		
Dasar (SD/SMP	6	15%
sederajat) Menengah	22	55%
(SMA sederajat)	12	30
Tinggi (Akedemi / Perguruan		
Tinggi)		
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
: Bekerja	31	77,5%
Tidak	9	22,5%
Bekerja		
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas berada pada usia 20 -35 tahun yaitu sebanyak 33 orang (82,5%), sebagian besar dengan tingkat pendidikan SMA sederajat yaitu sebanyak 22 orang (55%), mayoritas masih bekerja yaitu sebanyak 31 orang (77,5%).

2) Keikutsertaan Kelas Senam Hamil Pada Ibu Primigravida Trimester III

**Tabel 2. Keikutsertaan Kelas Senam Hamil Ibu Primigravida Trimester III (n=40)**

Keikutsertaan Senam Hamil	Frekuensi	Persentase
Mengikuti	29	72,5%
Tidak	11	27,5%
Mengikuti		
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas mengikuti kelas senam ibu hamil yaitu sebanyak 29 orang (72,5%).

3) Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalinan

**Tabel 3. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalinan (n=40)**

Usia	Frekuensi	Persentase
Tidak cemas	0	0%
Cemas ringan	28	70%
Cemas sedang	12	30%
Cemas berat	0	0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh informasi bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 28 orang (70%).

**b. Analisis Bivariat**

Uji hipotesis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji *Fisher's Exact*.

**Tabel 4. Hubungan Keikutsertaan Kelas Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalin**

Senam Hamil	Rin	Penurunan		asa	Total	p value	CC
	n	%	n	%	n		
Mengikuti	26	92,9	3	25	29	72,5	
Tidak Mengikuti	2	7,1	9	75	11	27,5	0,000 0,57
Jumlah	28	100	12	100	40	100	

Hasil analisis pada tabel 4 diatas, menunjukkan bahwa proporsi ibu yang memiliki tingkat kecemasan ringan mayoritas (92,9%) dialami oleh ibu yang mengikuti senam hamil sedangkan pada ibu yang tidak mengikuti kelas senam hamil sebagian kecil (7,1%) memiliki tingkat kecemasan ringan.

Proporsi ibu yang memiliki tingkat kecemasan sedang mayoritas (75%) dialami oleh ibu yang tidak mengikuti senam hamil sedangkan pada ibu yang mengikuti kelas senam hamil sebagian besar (25%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

Berdasarkan uji *Fisher Exact* diperoleh nilai p-value  $0,000 < 0,05$ . Sehingga "H0" ditolak dan "Ha" diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan keikutsertaan kelas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persiapan proses persalinan di SMC RS Telogorejo.

Hasil Koefisien Kontingensi (CC) sebesar 0,571 yang menunjukkan bahwa keikutsertaan kelas senam hamil memiliki keeratan hubungan yang sedang terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persiapan proses persalinan. Dimana penurunan tingkat kecemasan 57,1% disebabkan oleh keikutsertaan kelas senam hamil, dan sisanya kemungkinan bisa disebabkan oleh faktor lain.

**3. 2 Pembahasan**

**a Karakteristik Responden**

**1) Usia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas berada pada usia 20 -35 tahun yaitu sebanyak 33 orang (82,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah & Utami (2019) bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun (87,5%). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Wardani & Sagita (2021) bahwa sebagian besar responden merupakan ibu dengan rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 26 responden (86.7%).

Usia yang ideal untuk hamil adalah usia sekitar 20-35 tahun karena organ reproduksi yang dimiliki calon ibu sudah terbentuk dengan sempurna (Purborini & Rumaropen, 2023). Hamil pada umur kurang dari 20 tahun merupakan umur yang dianggap terlalu muda untuk bersalin. Baik secara fisik maupun psikologis, ibu hamil belum tentu siap menghadapinya sehingga gangguan kesehatan selama kehamilan bisa dirasakan berat. Hal ini akan meningkatkan kecemasan yang dialaminya. Demikian juga yang terjadi pada ibu hamil dengan umur lebih dari 35 tahun, umur ini digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi dimana keadaan fisik sudah tidak prima lagi seperti pada umur 20- 35 tahun. Di kurun umur ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat, sehingga akan meningkatkan kecemasan (Khoiriah & Mariyam, 2019).

## **2) Pendidikan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo sebagian besar dengan tingkat pendidikan SMA sederajat yaitu sebanyak 22 orang (55%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitepu et al (2023) bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 11 orang (50%). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Wiratama, Pariartha & Pratiwi (2024) bahwa pendidikan terakhir ibu didominasi dengan pendidikan SMA sebanyak 27 orang (49,1%).

Secara teori tingkat pendidikan seseorang dapat mendukung atau mempengaruhi tingkat pengetahuan, yaitu semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pengetahuan seseorang karena pendidikan yang tinggi mempermudah ibu menerima informasi baru sehingga tidak akan acuh terhadap informasi kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Wulandari & Yogi (2021) juga menjelaskan bahwa orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional, termasuk pola pikirnya tentang manfaat senam hamil yang mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Sebaliknya rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut (Khoiriah & Mariyam, 2019).

## **3) Pekerjaan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas masih bekerja yaitu sebanyak 31 orang (77,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, Primatanti & Armerinayanti (2023) bahwa mayoritas ibu status pekerjaan sedang bekerja (75,8%). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Sari, Parwati & Indriana (2023) bahwa responden mayoritas bekerja sebanyak 53 orang (72,6%). Ibu hamil yang mempunyai pekerjaan umumnya mempunyai kecemasan yang lebih ringan dibanding ibu yang tak mempunyai pekerjaan, Oleh karena pekerjaan tersebut mampu menyampingkan rasa cemas karena bekerja adalah aktivitas menyita waktu dan ibu hamil akan fokus ke pekerjaannya (Antono, 2020). Ibu yang bekerja akan memperoleh beragam informasi juga tanggapan pihak lainnya mampu merubah pandangan seorang individu saat mendapat juga menghilangkan kecemasan (Prananda & ikhssani, 2021).

Menurut Hanifah & Utami (2019) ibu hamil yang memiliki pekerjaan memungkinkan ibu mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain. Seseorang yang memiliki informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang luas sehingga responden akan bertambah pula pengetahuan akan kehamilannya sehingga ibu akan merasa lebih tenang dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki pengetahuan lebih sehingga dapat mengubah cara pandang responden dalam menerima dan mengatasi stressor.

### **b Keikutsertaan Kelas Senam Hamil Pada Ibu Primigravida Trimester III di SMC RS Telogorejo**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas mengikuti kelas senam ibu hamil yaitu sebanyak 29 orang (72,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atiyah & Sepriani (2023) bahwa mayoritas responden mengikuti senam prenatal sebanyak 37 responden (92,5%). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Wiratama, Pariartha &

Pratiwi (2024) bahwa sebagian besar responden ikut senam hamil sebanyak 30 orang (54,5%).

Dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil dapat didefinisikan sebagai terapi atau latihan olah tubuh untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan psikologis, sehingga memungkinkan untuk melakukan persalinan spontan yang cepat dan aman (Tyastuti & Wahyuningsih, 2021). Senam hamil memiliki banyak manfaat yang didapat oleh ibu hamil untuk persalinan nanti seperti memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dasar panggul, otot-otot perut, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, melatih elastisitas persendian- persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, memengaruhi letak janin lebih baik, mengurangi rasa sesak pada pernafasan, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan batin (Tyastuti & Wahyuningsih, 2021).

Senam hamil menggerakkan ibu hamil agar relaksasi, hal ini berguna untuk menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental. Selain itu, dalam kegiatan senam hamil diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Wahyuni, dkk, 2022). Ibu hamil akan terasa lebih rileks, karena latihan ini akan membuat perputaran darah berjalan lancar dan ibu hamil bisa beristirahat dengan tenang dan nyaman (Morula, 2021).

### **c Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalinan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 28 orang (70%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, Primatanti & Armerinayanti (2023) bahwa ibu hamil di Klinik Kesehatan dan Rumah Bersalin Dewi Laksmi mengalami kecemasan ringan hingga berat (31,1%).

Memasuki trimester ketiga kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan, termasuk kenaikan berat badan yang semakin berat, kondisi kehamilan yang semakin membesar, dan gangguan keseimbangan tubuh.

Salah satu masalah yang paling sering dihadapi ibu hamil selama trimester ketiga adalah tingkat kecemasan (Mardalena, Susanti & Bahriah, 2023). 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 (Khoiriah & Mariyam, 2019).

Pada penelitian ini mayoritas ibu pada kategori kecemasan ringan (70%). Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden dengan pendidikan SMA-Sarjana yaitu pada kategori pendidikan tinggi. Pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan formal dan informal, sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan (Wawan & Dewi, 2020). Hal ini sesuai dengan teori Notoadmodjo (2018) bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah seseorang menerima hal baru dan akan mudah menyesuaikan diri. Dalam hal ini pasien mudah menyerap informasi tentang kehamilan dan persalinan, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki ibu hamil tentang persalinan akan membentuk pikiran yang positif tentang persalinan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan (Renny, 2019).

#### **d Hubungan Keikutsertaan Kelas Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persiapan Proses Persalinan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi ibu yang memiliki tingkat kecemasan ringan mayoritas (92,9%) dialami oleh ibu yang mengikuti senam hamil. Sedangkan Proporsi ibu yang memiliki tingkat kecemasan sedang mayoritas (75%) dialami oleh ibu yang tidak mengikuti senam hamil.

Berdasarkan uji Fisher *Exact* diperoleh nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,05$ . Sehingga “ $H_0$ ” ditolak dan “ $H_a$ ” diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan keikutsertaan kelas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persiapan proses persalinan di SMC RS Telogorejo. Hasil Koefisien Kontingensi (CC) sebesar 0,571 yang menunjukkan bahwa keikutsertaan kelas senam hamil memiliki keeratan hubungan yang sedang terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persiapan proses persalinan. Dimana penurunan tingkat kecemasan 57,1% disebabkan oleh keikutsertaan kelas senam hamil, dan sisanya kemungkinan bisa disebabkan oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atiyah & Sepriani (2023) bahwa ada hubungan antara senam prenatal dengan pengurangan kecemasan selama kehamilan pada ibu hamil primigravida di Klinik Juliana Dalimunthe tahun 2023 dengan  $p$  value  $0,001 < 0,05$ . Didukung penelitian yang dilakukan oleh Wiratama, Pariartha & Pratiwi (2024) bahwa ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktek Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan Gianyar.

Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh kesiapan ibu dalam proses persalinan kelak, kehamilan ibu merupakan kehamilan pertama (primigravida), serta usia kehamilan yang semakin tua (Rinata & Andayani, 2018). 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. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melaksanakan senam hamil. Senam hamil efektif dilakukan sejak usia kehamilan 7 bulan pada trimester ketiga dan dapat dilanjutkan sampai usia 9 bulan atau menjelang persalinan (Karnesyia, 2023).

Tingkat aktivitas total yang stabil selama kehamilan secara signifikan terkait dengan kemungkinan penurunan gejala kecemasan. Dengan demikian, mencegah kecemasan atau ketakutan yang berlebihan akan kelahiran dapat membantu menurunkan tingkat operasi sesar dan meningkatkan hasil kesehatan ibu dan janin dalam jangka panjang (Brusmiak et al, 2020). Tingkat latihan fisik yang sehat telah dikaitkan dengan manfaat psikologis yang luas, seperti peningkatan harga diri, persepsi penampilan fisik dan kualitas hidup, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan (Watson, Lewis & Boyce, 2018).

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 (Puty, Inka & Wibowo, 2020). 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 (Widyawati & Syahrul, 2021).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik dari 40 ibu primigravida trimester III di SMC RS Telogorejo mayoritas berada pada usia 20 -35 tahun yaitu sebanyak 33 orang (82,5%), sebagian besar dengan tingkat pendidikan SMA sederajat yaitu sebanyak 22 orang (55%) dan mayoritas masih bekerja yaitu sebanyak 31 orang (77,5%).
- b. Mayoritas ibu primigravida mengikuti kelas senam ibu hamil yaitu sebanyak 29 orang (72,5%).
- c. Mayoritas ibu primigravida pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 28 orang (70%).

Ada hubungan antara keikutsertaan kelas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persiapan proses persalinan di SMC RS Telogorejo dengan keeratan hubungan yang sedang dengan nilai ( $p$ -value 0,000;  $r = 0,571$ ).

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikalang, F., Wagey, F. M., & Tendean, H. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *ECliniC*, 11(3), 283-292.
- Atiyah, Y., & Sepriani, E. (2023). Edukasi Pemanfaatan Prenatal Class dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023. *Jurnal Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*. 1 (3), 1-4.
- Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Baru*. Jakarta: Kemenkes RI
- Khoiriah, A., & Mariyam, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(1), 6–17.
- Mardalena., Susanti, L., & Bahriah, Y. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Masker Media*. 11 (2), 377-383.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sitepu, S.R.S., Simanjuntak, V.H.M., Simanjuntak, M.D., Sari, S.N., & Sembiring, M. (2023). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023. *Student Research Journal*. 1 (6), 29-37.
- Susanti, N. (2020). Psikologi kehamilan. Jakarta: EGC.

- Maulida. L. F. & Wahyuni, E. S. (2019). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Gaster*. Vol. 39 No. 1, Februari 2020. <https://jurnal.aiskauniversity>
- WHO. (2022). Constitution of the World Health Organization. Geneva: hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.
- Wardani, P.K., & Sagita, Y.D. (2022). 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)*. 88-95. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Jaman>.
- Wiratama.Y., Pariartha.M. & Pratiwi.E. (2024). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di BPM Widiasih. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*. Vol. 4 No.1.