

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia

Luh Listya Wahyuni, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere,
Putu Indah Budiapsari

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Abstrak

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang tidak nyaman dengan rasa gelisah yang disertai dengan peningkatan perubahan fisiologis. Dampak rasa cemas pada kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Cara yang mampu dilaksanakan guna meminimalisir kecemasan saat masa kehamilan seperti melakukan olahraga ringan seperti senam ibu hamil. Penelitian bertujuan mencari tau pengaruh pemberian senam kehamilan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada Rumah Bersalin Bunda Setia. Penelitian mempergunakan teknik analitik dengan studi *cross sectional* dengan besar sampel sebanyak 50 responden. Pengambilan sampel mempergunakan metode *simple random sampling*. Metode pengumpulan data mempergunakan kuisioner. Penelitian ini mempergunakan analisis data univariat serta bivariat dengan pengujian statistik Regresi Linear. Hasil dari penelitian ini didapatkan ibu hamil yang ikut senam memiliki proporsi kecemasan ringan 100% dan ibu yang tidak ikut senam tingkat kecemasan ringan 36% dan sedang 64%. Terdapat perbedaan skor cemas pada ibu yang mengikuti senam dibandingkan yang tidak mengikuti senam ($p < 0,05$). Terdapat pengaruh frekuensi dan gravida senam hamil terhadap tingkat kecemasan $p < 0,05$. Kesimpulannya senam kehamilan berpengaruh pada tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci: Ibu, hamil, kecemasan, senam

Abstract

Anxiety is an uncomfortable psychological condition with a sense of restlessness accompanied by increased physiological changes. The impact of anxiety in pregnancy can affect the growth and development of the baby. Ways that can be implemented to minimize anxiety during pregnancy such as doing light exercise such as exercise for pregnant women. This study aims to find out the effect of giving pregnancy exercises on the level of anxiety of pregnant women at the Mother Setia Maternity Home. The study used analytical techniques with a cross sectional study with a sample size of 50 respondents. Sampling used simple random sampling method. The data collection method used a questionnaire. This study uses univariate and bivariate data analysis with linear regression statistical testing. The results of this study showed that pregnant women who took part in gymnastics had a proportion of mild anxiety 100% and mothers who did not participate in exercise had mild and moderate anxiety levels of 36%. There was a difference in anxiety scores in mothers who took part in gymnastics compared to those who did not ($p < 0.05$). There is an effect of the frequency and gravida of pregnancy exercise on the level of anxiety $p < 0.05$. In conclusion, pregnancy exercise has an effect on the level of anxiety in pregnant women.

Keywords: Mother, pregnancy, anxiety, exercise

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang normal terjadi dan dapat menjadi gangguan psikologis jika hal tersebut terjadi secara berlebihan selama lebih dari 3 minggu yang ditandai dengan adanya rasa kekhawatiran dan agitasi yang disertai dengan gejala fisiologis serta mengganggu kehidupan sehari-hari.⁽¹⁾ Masa kehamilan bukan hanya masa yang menyenangkan saja namun dapat juga menimbulkan stres secara fisik maupun mental.⁽²⁾

Kehamilan adalah masa terjadinya perubahan secara fisiologis, psikis, hormonal maupun sosial yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan emosional dan morbiditas psikiatri.⁽³⁾ Rasa cemas juga dapat terjadi pada wanita tanpa gangguan psikologis, dikarenakan adanya rasa antisipasi terhadap ketidakpastian terkait dari diri sendiri selama masa kehamilan. Kecemasan selama masa kehamilan tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu hamil namun juga dapat memiliki dampak pada proses persalinan seperti persalinan prematur, partus lama, kelahiran sesar, berat badan lahir rendah.⁽²⁾ Berdasarkan data WHO bahwa ibu hamil dengan gangguan psikologis terdapat sekitar 10% dan pada ibu pasca persalinan ada sekitar 13% diseluruh dunia. Kejadian ini lebih tinggi terjadi di negara berkembang pada ibu hamil yaitu 15,6% dan 19,8% pada wanita pasca persalinan.⁽⁴⁾ Masalah kesehatan yang signifikan juga terjadi selama masa kehamilan dan pasca persalinan yaitu sekitar 1 dari 3 hingga 1 dari 5 wanita di negara berkembang dan sekitar 1 dari 10 di negara maju.⁽⁵⁾ Sekitar 28,7% di Indonesia terjadi gangguan psikologis berupa kecemasan selama masa kehamilan trimester III.⁽⁶⁾

Psikologis ibu hamil mengalami perubahan salah satunya kecemasan dengan tingkatan yang berbeda dalam menghadapi proses persalinan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di RSIA Cahaya Bunda Gerokgak Tabanan menyebutkan, adanya korelasi antara senam hamil dan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil yang telah diberikan intervensi senam hamil sebanyak tiga

kali dan memiliki dampak yaitu penurunan kecemasan ibu hamil prenatal trimester III.⁽⁷⁾

Rasa cemas yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan kekakuan pada otot jalan lahir dan akan mengakibatkan *fear tension pain* dan akan menimbulkan kekakuan pada otot dan rasa sakit sehingga proses melahirkan menjadi terhambat dan dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu dan tumbuh kembang bayi.⁽⁸⁾ Adapun cara yang dapat dilakukan guna mencegah hal tersebut dengan melakukan cek rutin kehamilan, mengikuti kelas/pembelajaran ibu hamil, serta senam hamil agar dapat meningkatkan serta memelihara kesehatan ibu hamil.⁽⁹⁾

Dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu senam hamil. Dalam senam hamil mengajarkan ibu hamil agar relaksasi, ini berguna menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental serta selain hal tersebut dalam kegiatan senam hamil diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan.⁽¹⁰⁾ Artikel ini membahas hasil penelitian terkait pengaruh senam hamil pada tingkat kecemasan ibu hamil yang ada di Rumah Bersalin Bunda Setia.

METODE

Jenis dari penelitian ini yakni analitik kuantitatif, desain *cross sectional* dengan pendekatan prospektif. Lokasi penelitian di Rumah Bersalin Bunda Setia Denpasar pada bulan Januari-Mei 2021. Pemilihan sampel mempergunakan metode *simple random sampling* yang memenuhi syarat inklusi serta berkeinginan sebagai subjek dari penelitian. Penelitian mempergunakan angket *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Penganalisisan data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Linear regression* menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 50 responden dari ibu hamil yang ikut senam hamil dan tidak ikut senam hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia Denpasar. Berikut hasil distribusi frekuensi data demografi subjek penelitian.

Tabel 1. Data Demografi Subjek Ikut Senam Hamil

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	25	100
>35 tahun	0	0
Tingkat Pendidikan	1	4
SD	14	56
SMA	10	40
Perguruan Tinggi		
Jenis Pekerjaan		
IRT	13	52
Pegawai Swasta	9	35
PNS	1	4
Dosen	2	8
Status Finansial		
Dibawah UMR	6	24
Diatas UMR	6	24
Lainnya	13	52
Lingkungan Tempat Tinggal		
Suami	14	56
Keluarga	11	44
Gravida		
Primigravida	17	68
Multigravida	8	32
Trimester		
I	0	0
II	0	0
III	25	100
Durasi Senam (Jam/Minggu)		
1 Jam		32
2 Jam	8	68

Sesuai tabel 1 terlihat usia ibu hamil yang ikut senam hamil dengan rentangan usia 20-35 tahun (100%). Mayoritas tingkat pendidikan responden yang mengikuti senam hamil yaitu tingkat pendidikan SMA (56%). Jenis pekerjaan terbanyak merupakan Ibu Rumah Tangga (52%), dan pendapatan diantaranya berkisar diantara UMR (24%). Responden sebagian besar tinggal bersama suami (56%). Responden yang mengikuti senam hamil mayoritas merupakan kehamilan primigravida (68%) dengan golongan usia kehamilan trimester III (100%) dan mengikuti senam selama 2

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 20 tahun	0	0
tahun	25	100
>35 tahun	0	0
Tingkat Pendidikan		
SMA	14	56
Perguruan Tinggi	11	44
Jenis Pekerjaan		
IRT	6	24
Wiraswasta	2	8
Pegawai Swasta	14	56
PNS	2	8
Dosen	1	4
Status Finansial		
Dibawah UMR	11	44
Diatas UMR	8	32
Lainnya	6	24
Lingkungan Tempat Tinggal		
Suami	7	28
Keluarga	18	72
Gravida		
Primigravida	16	64
Multigravida	9	36
Trimester		
I	7	28
II	8	32
III	10	40

Sesuai tabel 2, terlihat usia ibu hamil yang tidak ikut senam hamil dengan rentangan usia 20-35 tahun (100%). Mayoritas tingkat pendidikan responden yang tidak ikut senam hamil yaitu dengan tingkat pendidikan SMA (56%). Jenis pekerjaan terbanyak yaitu pegawai swasta (56%), dan pendapatan berkisar dibawah UMR (44%). Mayoritas responden tinggal bersama keluarga (72%). Partisipan penelitian yang tak ikut senam kehamilan mayoritas merupakan kehamilan primigravida (64%) dengan golongan umur kehamilan yakni trimester pertama (28%), trimester kedua (32%), serta trimester ketiga (40%).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Rata-rata	SD
Usia	25.84	3.64
Usia Kehamilan	35.08	2.99
Gravida	1.36	0.56
Berat Badan	65.60	7.55
Tinggi Badan	159.08	4.86
Frekuensi Senam Perminggu	1.00	0.00
Frekuensi Senam Selama	4.88	1.86
Durasi (Jam) Senam Dalam 1 Kali	1.68	0.47
Durasi Olahraga Perminggu	1.00	0.00
BMI	31.52	5.19

Berdasarkan karakteristik subjek penelitian didapatkan sebagian besar umur ibu hamil yang ikut senam yaitu 25,84 dengan standar deviasi 3.64 dengan rerata usia kehamilan ibu yang ikut senam hamil yakni 35.08 minggu dengan standar deviasi sebesar 2.99. Rata-rata frekuensi senam hamil yang dilakukan ibu hamil selama masa kehamilan didapatkan rerata 4.88 dengan standar deviasi 1.86. Durasi senam hamil dalam satu kali memiliki rerata 1,68 jam dan standar deviasi 0,47.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Partisipasi senam hamil	Tingkat gangguan kecemasan			
	Ringan		Sedang	
	n	%	n	%
Ya	25	100	0	0
Tidak	9	36	16	64

Berdasarkan hasil pada tabel dapat diketahui bahwa ibu berkondisi hamil yang ikut senam hamil mengalami kecemasan ringan sejumlah 25 responden (100%). Sedangkan, ibu hamil yang tidak ikut senam hamil dan merasakan kecemasan ringan sejumlah 9 orang (36%) dan kecemasan tingkat sedang yakni 16 orang (64%).

Tabel 5. Regresi Linear Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan

Variabel	OR	p
Usia Kehamilan	0.54	0.18
Durasi (Jam) Senam Dalam 1 Kali	0.42	0.80
Frekuensi Senam Selama Masa Kehamilan	-2.40	0.00
Gravida	-3.27	0.02
Jumlah Kontrol Kehamilan	0.96	0.20

Sesuai tabel di atas, terlihat variabel frekuensi senam selama kehamilan dan gravida berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan. Hal tersebut diyakinkan dengan *p-value* frekuensi senam selama kehamilan adalah 0.00 dan OR -2.40. Kemudian jumlah gravida berpengaruh pada tingkat kecemasan dimana *p-value* 0.02 serta OR -3.27.

Tabel 6. Perbedaan Skor Cemas Pada Ibu Hamil Mengikuti Senam Serta Tak Mengikuti Senam Hamil

Variabel	Ikut senam	N	Rerata	SD
Skor Cemas	Ya	25	31.52	5.19
	Tidak	25	44.04	5.82

Hasil uji beda menggunakan *T-test* independen terhadap skor cemas dan keikutsertaan senam hamil menghasilkan perbedaan yang signifikan antara skor cemas pada ibu yang mengikuti senam kehamilan dan tak mengikuti senam kehamilan. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan rerata skor cemas yaitu 31.52 ± 5.19 pada ibu yang ikut senam hamil dan 44.04 ± 5.82 pada ibu yang tidak ikut senam hamil.

PEMBAHASAN

Hasil menyatakan usia partisipan didominasi pada interval umur 20-35 tahun. Ini berarti usia responden masih berkategori tidak berisiko dan produktif untuk melakukan senam hamil. Sama halnya dengan penelitian Dewi *et al.* bahwa distribusi umur ibu hamil yang melakukan senam hamil didominasi dengan umur 20-35 tahun.⁽⁷⁾ Karakteristik responden berdasarkan usia memiliki pengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi proses persalinan dengan meningkatnya risiko usia ibu hamil maka ketidaksiapan secara fisik dan psikis juga meningkat sehingga akan meningkatkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan pada penelitian ini pada kelompok ibu mengikuti senam hamil serta tak mengikuti senam hamil didominasi pada trimester III. Sama halnya dengan penelitian Mandagi *et al.* bahwa usia ibu hamil sebagian besar pada trimester III.⁽⁶⁾ Usia kehamilan trimester III tingkat kecemasan semakin meningkat dikarenakan menjelang kelahiran bayi.

Trimester I dan II rasa cemas timbul karena rasa tidak nyaman pada batas fisik dan pada usia kehamilan trimester III sudah mendekati masa persalinan maka ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan selain

pada fisik juga pada beban psikologis menjelang persalinan. Rasa cemas yang timbul pada ibu hamil sesuai dengan usia kehamilan akan meningkat seiringnya dengan bertambahnya usia kehamilan dikarenakan menjelang proses persalinan baik secara fisik maupun psikis.

Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan pada penelitian ini paling terbanyak pada tingkat SMA pada kelompok ibu yang mengikuti senam serta tidak mengikuti senam hamil. Sesuai penelitian Astuti *et al.* data karakteristik responden terbanyak pada tingkat SMA.⁽¹¹⁾ Hal ini dari karakteristik tingkat pendidikan dapat menjadi satu dari sekian sebab yang mempunyai pengaruh terhadap ibu hamil dalam pengambilan keputusan untuk melakukan senam hamil yang dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan selama masa kehamilan yang dapat menjadi aspek sosial dalam memberikan respon yang lebih rasional dan memiliki pengetahuan terhadap kesehatannya dibandingkan dengan pendidikan yang rendah.

Karakteristik berdasarkan gravida didominasi oleh primigravida pada kelompok ibu yang mengikuti senam hamil serta tak mengikuti senam hamil. Sesuai penelitian Shodiqoh dan Syahrul bahwa karakteristik responden berdasarkan gravida lebih banyak ibu primigravida.⁽¹²⁾

Hasil analisis menyatakan ibu hamil yang ikut senam kehamilan mengidap kecemasan ringan, berbeda halnya pada ibu hamil yang tidak ikut senam mengidap kecemasan ringan dan sedang. Sama halnya dengan penelitian Kusumawati *et al* didapatkan ibu hamil yang ikut senam merasakan kecemasan ringan dan ibu hamil yang tak ikut senam mengalami kecemasan ringan, sedang serta berat.⁽¹³⁾

Pada penelitian ini didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi senam hamil dan jumlah gravida terhadap tingkat kecemasan yang menunjukkan semakin sering melakukan senam hamil maka semakin rendah tingkat kecemasannya dan semakin sering jumlah kehamilan ibu maka semakin rendah ting-

kat kecemasan. Hasil ini serupa dengan hasil dari penelitian Naharani *et al.* dengan meningkatkan intensitas senam hamil, hal tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan menjelang menghadapi proses kelahiran dan tingkat kecemasan akan semakin meningkat bila tak sekalipun menjalankan senam kehamilan.⁽¹⁴⁾

Kecemasan yang dialami ibu hamil juga dapat dipengaruhi oleh jumlah paritas atau gravida dengan semakin meningkatnya jumlah paritas ibu maka kecemasan yang dialaminya semakin berkurang dalam proses kehamilan maupun persalinan berdasar pada pengalaman sebelumnya.⁽¹⁵⁾

SIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

1. Mental Health Foundation. Fundamental facts. In: The fundamental facts: the latest facts and figures on mental health [Internet]. 2007. p. 1–11. Available from: https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/fundamental_facts_2007.pdf
2. Madhavanprabhakaran GK, D'Souza MS, Nairy KS. Prevalence of pregnancy anxiety and associated factors. *Int J Africa Nurs Sci* [Internet]. 2015;3:1–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijans.2015.06.002>
3. Din ZU, Ambreen S, Iqbal Z, Iqbal M, Ahmad S. Determinants of antenatal psychological distress in Pakistani women. *Noropsikiyatri Ars*. 2016;53(2):152–7.
4. World Health Organization. Mental Health and Substance Use Maternal mental health [Internet]. World Health Organization. 2019. Available from: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/maternal-mental-health%0A>
5. Department of Mental Health and Substance. World Health Organization. Improving Maternal Mental Health [Internet]. World Health Organization. 2016. p. 1–4. Available from: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/Perinatal_depression_mmh_final.pdf?ua=1
6. Mandagi DV V., Pali C, Sinolungan JS V. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Dan Multi-gravida Di Rsia Kasih Ibu Manado. *Je-Biomedik*. 2013;1(1):197–201.
7. Dewi NAC, Pratiwi NMS, Astuti NL seri. Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu prenatal trimester III di RSIA Cahaya Bunda. *J Kesehat Med Udayana*. 2019;05(02):68–83.
8. Puty I, Wibowo A. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *J Biometrika dan Kependud*. 2012;1:26–32.
9. Kemenkes RI. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2015.
10. Ni Wayan Noviani. The Effect of Pregnancy Exercise on the Depression Level of the Third Trimester of Pregnant Woman in the Kecamatan Sukawati. *J Genta Kebidanan*. 2021;10(2):79–83.
11. Astuti IP. Effect Of Pregnancy Exer-

- cise On Third Trimester Primigravida Anxiety In Dealing With Childbirth. *J Kebidanan dan Kesehatan Tradis*. 2021;06(1):76–83.
12. Shodiqoh, Roisa E, Syahrul, Fahriani. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *J Berk Epidemiol*. 2014;2:141–50.
 13. Kusumawati W, Jayanti yunda dwi. Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Effects of Exercise on Anxiety Levels Among A mong Pregnancy. 2020;IX (1):57–61.
 14. Naharani, A. R., Siswati, Fatkhiyah N. Hubungan Perilaku Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. 2018;07:300–6.
 15. Wulandari P, Sofitamia A, Kustriyani M. The Effect of Guided Imagery to The Level of Anxiety of Trimester III Pregnant Woman in The Working Area of Mijen Health Center in Semarang City. *Media Keperawatan Indones*. 2019;2(1):29.