

Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di BPM Widasih

Kadek Yoga Wiratama¹, I Made Pariartha², Anny Eka Pratiwi³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa,
Email¹:kadek.yogawiratama56@yahoo.com

Abstrak

Tingkat kecemasan selama kehamilan dapat berfluktuasi seperti pada trimester pertama, kecemasan mulai terjadi, kemudian menurun pada trimester kedua, dan meningkat lagi pada trimester ketiga. Kecemasan saat hamil hingga trimester ketiga jika tidak segera diatasi akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin, peningkatan AKI (Angka Kematian Ibu) dan AKB (Angka Kematian Bayi), dapat menyebabkan kelahiran prematur, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), proses persalinan usia tua, serta gangguan mental dan motorik anak. Kecemasan akibat kehamilan cenderung sering terjadi pada primigravida akibat kehamilan dan persalinan karena belum pernah mengalami hal serupa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widasih wilayah Batubulan, Gianyar dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan desain studi *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dan metode *total sampling*. Sampel terdiri dari 55 ibu primigravida trimester III yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) melalui *link google form*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktek Mandiri) Widasih wilayah Batubulan Gianyar.

Kata kunci: ibu primigravida trimester III, tingkat kecemasan

Abstract

[The Relationship of Participation in Pregnancy Exercises with Anxiety Levels in Third Trimester Primigravida at BPM Widasih]

Anxiety levels during pregnancy can fluctuate as in the first trimester, anxiety begins to occur, then decreases in the second trimester, and increases again in the third trimester. Anxiety during pregnancy until the third trimester if not addressed immediately will have an impact on fetal growth and development, increase in MMR (Maternal Mortality Rate) and IMR (Infant Mortality Rate), can cause premature birth, low birth weight (LBW), old age labor, as well as mental and motor disorders of children. Anxiety due to pregnancy tends to often occur in primigravida due to pregnancy and childbirth because they have never experienced something similar. The purpose of this study was to determine the relationship between participation in pregnancy exercise and anxiety levels in third trimester primigravida mothers at IPM (Independent Practice Midwife) Widasih, Batubulan region, Gianyar in the face of childbirth. This research uses analytical research method with cross sectional study design. Sampling in this study using accidental sampling technique and total sampling method. The sample consisted of 55 third trimester primigravida mothers who had met the inclusion and exclusion criteria. The data collection instrument used the HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) questionnaire via the google form link. Data analysis was carried out univariate and bivariate. The results obtained in this study were that there was a relationship between participation in pregnancy exercise and the level of anxiety in third trimester primigravida mothers at BPM (Independent Practice Midwife) Widasih, Batubulan, Gianyar.

Keywords: third trimester of primigravida, anxiety level.

PENDAHULUAN

Tingkat kecemasan selama kehamilan dapat berfluktuasi. Pada trimester pertama, kecemasan mulai terjadi, kemudian menurun pada trimester kedua, dan meningkat lagi pada trimester ketiga.⁽¹⁾ 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.⁽²⁾

Kecemasan pada kehamilan cenderung terjadi pada ibu primigravida yang disebabkan oleh kehamilannya, serta proses persalinan oleh karena belum pernah mengalami hal yang serupa.⁽¹⁾ 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.⁽³⁾ Sebuah penelitian juga menyatakan bahwa 85% ibu primigravida mengalami kecemasan ringan dan sekitar 14,6% mengalami kecemasan sedang.⁽⁴⁾

Rendahnya tingkat ansietas pada ibu hamil dapat menurunkan komplikasi yang ditimbulkan selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Desi Trisniani (2016) yang menggunakan sampel sebanyak 45 orang ibu hamil, diperoleh hasil responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebesar 52,7% (mengalami hipertensi) sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan tinggi sebesar 57,8% (mengalami preeklamsia).⁽⁵⁾

Pemerintah di Indonesia sedang melakukan upaya untuk memecahkan masalah tersebut dengan cara pembuatan program berupa peningkatan pemberdayaan masyarakat melalui kelas ibu hamil dan balita, perencanaan kelahiran dan persalinan, serta pencegahan komplikasi terkait kehamilan dan kelahiran.⁽⁶⁾

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.⁽²⁾ Tujuan senam hamil adalah untuk memperkuat dan menjaga kelenturan otot dasar panggul, otot abdomen, membentuk postur yang sangat baik sehingga dapat membantu untuk mengatasi keluhan, melatih elastisitas sendi yang berhubungan dengan proses persalinan, memengaruhi posisi janin agar menjadi lebih baik, mengurangi rasa sesak, menguasai teknik pengolahan nafas dalam persalinan dan bisa menyiapkan diri untuk kedamaian batin.² Hasil dari sebuah penelitian juga diperoleh bahwa, terdapat perbedaan bermakna pada hasil penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan program senam hamil dibandingkan dengan ibu primigravida yang tidak mengikuti program senam hamil.⁽⁷⁾

Mengingat hubungan senam hamil yang dapat menurunkan kejadian kecemasan dan penurunan persentase AKB dan AKI pada ibu primigravida trimester ketiga dan berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti laksanakan dengan cara wawancara kepada bidan Widiasih, didapatkan hasil 80% ibu primigravida trimester ketiga mengalami kecemasan, serta rata-rata ibu hamil memiliki keinginan untuk melakukan senam hamil. Atas dasar tersebut penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester ketiga di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar dalam menghadapi persalinan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *corelation analitic* dengan rancangan *crosssectional*. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh ibu hamil dengan kehamilan pertama (primigravida) yang mengikuti kegiatan senam hamil di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar dengan jumlah

sampel 55 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dan *total sampling*. Jenis data dalam penelitian ini berupa data primer dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner secara daring. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan *chi square*.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2021 yang bertempat di

BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar. Terdapat 55 wanita primigravida yang menjadi responden berdasarkan pemilihan secara *accidental dan total sampling*. Dari 55 responden tidak terdapat responden yang masuk kedalam kriteria eksklusi, sehingga total responden yang dianalisis yaitu 55 responden. Karakteristik responden yang diteliti yaitu berdasarkan umur, pekerjaan, Pendidikan terakhir, umur kehamilan dan paritas, yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	n	n (%)
Umur		
18-25 tahun	9	16,4
26-35 tahun	46	83,6
Total	55	100,0
Pekerjaan		
Pegawai Swasta	4	7,3
IRT	26	47,3
Perawat	1	1,8
PNS	5	9,1
Guru	7	12,7
Wiraswasta	12	21,8
Total	55	100,0
Pendidikan Terakhir		
Sarjana	16	29,1
Diploma	7	12,7
SMA/SMK	27	49,1
SMP	4	7,3
SD	1	1,8
Total	55	100,0
Umur Kehamilan		
27-30 minggu	29	52,7
31-35 minggu	26	47,3
Total	55	100,0
Paritas		
Lahir hidup	55	100,0
Meninggal	0	0
Total	55	100,0

Dari 55 orang responden sebagian besar responden berusia 26-35 tahun dan bekerja sebagai ibu rumah tangga,

pendidikan terakhir didominasi dengan pendidikan SMA, serta usia kehamilan sebagian besar berusia 27-30 minggu.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan presentase

Variabel	n	n (%)
Keikutsertaan		
Tidak ikut	25	45,5
Ikut	30	54,5
Tingkat Kecemasan		
Tidak ada kecemasan	25	45,5
Kecemasan ringan	17	30,9
Kecemasan sedang	13	23,6

Dari 55 orang ibu hamil sebagai responden yang diteliti terdapat 25 (45,5%) responden yang tidak mengalami kecemasan, 17 (30,9%) responden dengan kecemasan ringan, dan 13 (23,6%) responden dengan kecemasan sedang.

Tabel 3. Hubungan Antara Variabel Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III

Variabel	Keikutsertaan Senam Hamil				Total
	Ikut		Tidak ikut		
	n	%	n	%	
Tingkat Kecemasan					
Tidak ada kecemasan	25	13,6	0	11,4	25
Kecemasan ringan	5	9,3	13	7,7	13
Kecemasan sedang	0	7,1	0	5,9	0
Total	30	30,0	25	25,0	55

Dari hasil analisis table 3 dan tabel 4, maka dapat diketahui variabel keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III memiliki nilai $p < 0,05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh hasil 55 (100%) merupakan ibu hamil dengan umur

yang tidak berisiko. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djannah & Handiani (2019) dalam penelitiannya yakni terdapat 41 (95,3%) responden merupakan ibu hamil dengan umur yang tidak berisiko. Usia tidak berisiko yang dimaksud adalah rentang usia antara 20-35 tahun.⁽⁸⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Yasin,dkk (2019) mengenai usia ibu dan usia kehamilan dengan kecemasan ibu hamil yang dilakukan di Polindes Masaram Kecamatan Bluto menyatakan bahwa, 10 (32,35%) responden dengan usia kehamilan trimester III mengalami kecemasan. Menurut peneliti, karakteristik usia kehamilan pada ibu hamil didominasi oleh usia kehamilan trimester III. Yang dimaksud sebagai usia kehamilan trimester III yakni pada usia kehamilan mulai dari 28-40 minggu.⁽⁹⁾

Hasil penelitian mengenai keikutsertaan senam hamil pada ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar, didapatkan dari 55 responden terdapat 30 (54,5%) responden dikategorikan mengikuti senam hamil dan sisanya 25 (45,5%) responden dikategorikan tidak mengikuti kegiatan senam hamil. Hal ini menunjukkan sebagian besar ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar mengikuti kegiatan senam hamil di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar.

Hasil penelitian Purnama Sari (2019) juga diperoleh data bahwa, ada perbedaan bermakna pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan program senam hamil dibandingkan dengan yang tidak melakukan program senam hamil.⁽⁷⁾ Hal ini dapat disebabkan oleh karena banyaknya manfaat yang didapat oleh ibu saat melakukan kegiatan senam hamil untuk persalihan 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.⁽²⁾

Pada penelitian ini dari 55 responden diperoleh hasil 25 (45,5%) responden yang tidak mengalami kecemasan, 17 (30,9%) responden dengan kecemasan ringan, dan 13 (23,6%) responden dengan kecemasan sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinata & Andayani, (2018) mengenai karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III, dari 56 responden yang tidak mengalami kecemasan 40 responden (71,4%), kecemasan ringan 9 responden (16,1%), dan kecemasan sedang 7 responden (12,5%). Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh kesiapan ibu dalam proses persalinan kelak, kehamilan ibu merupakan kehamilan pertama (primigravida), serta usia kehamilan yang semakin tua.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “terdapat hubungan antara keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III”. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan analisis bivariat (*chi square*) dengan nilai $p < 0,05$. Adanya banyak manfaat kesehatan yang terkait dengan olahraga selama kehamilan seperti menurunkan hipertensi gestasional, mengurangi nyeri punggung ibu selama kehamilan, menurunkan kecemasan, memperpendek durasi persalinan, dan mengurangi risiko operasi sesar.⁽¹¹⁾

Semakin besar penurunan aktivitas fisik selama kehamilan, maka semakin tinggi pula risiko untuk skor kesehatan mental yang merugikan. 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.⁽¹²⁾ 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.⁽¹³⁾

Pada penelitian ini pula menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami pengurangan frekuensi latihan (senam hamil) mereka selama periode kehamilan akan terjadi peningkatan gejala kecemasan pada ibu hamil. Teori dan penelitian yang disebutkan di atas telah memperkuat hasil penelitian ini, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar maka dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar mengikuti kegiatan senam hamil (54,5%). Ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar mengalami kecemasan sedang (23,6%), kecemasan ringan (30,9%), dan tidak mengalami kecemasan (45,5%). Terdapat hubungan antara keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar. Peneliti berharap untuk peneliti berikutnya disarankan untuk dapat menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain seperti faktor dukungan suami dan keluarga, serta tingkat pengetahuan ibu yang dapat memengaruhi hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak yang membantu dalam pelaksanaan penelitian ini di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan, Gianyar, serta kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga seluruh penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Madhavanprabhakaran Gk, D'souza Ms, Nairy Ks. Prevalence Of Pregnancy Anxiety and Associated Factors. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2015; 3:1-7. Doi: 10.1016/J.Ijans.2015.06.002
2. Tyastuti S, Wahyuningsih Hp. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*. 1st Ed. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
3. Wasillah Ardilah N, Setyaningsih W, Narulita S, Studi Keperawatan P, Binawan Korespondensi U. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*. 2019;1(3).
4. Windatania M, Asih Ad, Irma Si, Gana Rw. Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida menjelang Persalinan Melalui Dukungan Suami dan Status Kesehatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Published Online 2019:1-4.
5. Trisiani D, Hikmawati R, Bhakti S, Bandung K. *Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklampsia di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung*. Vol I.; 2016.
6. Kemenkes Ri. *Buku KIA Kesehatan Ibu Dan Anak*.; 2020.
7. Purnama Sari A. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan "Pendidikan Dan Pelayanan Kesehatan" Mega Rezky Makassar*. 2019; 6:1-12.
8. Djannah R, Handiani D. Faktor Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada* 2019; 5:1-8.
9. Yasin Z, Sumarni S, Dyah Mardiana N. *Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto*.; 2019.
10. Rinata E, Andayani Ga. *Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Vol 16.; 2018.
11. Gregg Vh, Ferguson Je. Exercise in Pregnancy. *Clinics In Sports Medicine*. 2017;36(4):741-752. Doi:10.1016/J.Csm.2017.05.005
12. Haßdenteufel K, Feißt M, Brusniak K, Et Al. Reduction in Physical Activity Significantly Increases Depression and Anxiety in The Perinatal Period: A Longitudinal Study Based on A Self-Report Digital Assessment Tool. *Archives Of Gynecology and Obstetrics*. 2020;302(1):53-64. Doi:10.1007/S00404-020-05570-X
13. Watson Sj, Lewis Aj, Boyce P, Galbally M. Exercise Frequency and Maternal Mental Health: Parallel Process Modelling Across the Perinatal Period in An Australian Pregnancy Cohort. *Journal Of Psychosomatic Research*. 2018; 111:91-99. Doi: 10.1016/J.Jpsychores.2018.05.013