

KETERATURAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN

**I Dewa Ayu Ketut Surinati
I Gusti Agung Oka Mayuni
Dewi Sartikarini**

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
Email : dwayu.surinati@yahoo.com

Abstract : *Pregnant Gymnastic Regularity With Anxiety Level Towards In Maternity. The purpose of this research is to know the relation between pregnant gymnastic regularity with anxiety level towards. The methode of this research was analytic correlation with cross sectional design. Sampling technique used in this research was konsekutif sampling by using sample counted 33 responden. Analysis of the data by Spearmen Rank Correlation test. The results of this study indicate that there was a significant relationship between pregnant gymnastic regularity with anxiety level towards with p value 0,002 and $r = 0,256$*

Abstark : **Keteraturan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Keteraturan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan. Jenis penelitian ini analisis korelasi dengan pendekatan terhadap subjek penelitian adalah *cross sectional*. Tehnik sampling yang digunakan adalah konsekutif sampling dengan jumlah sampel 33 orang. Analisis data dengan uji Korelasi Rank Spearmen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada Hubungan Keteraturan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan r sebesar 0.526 dan $p = 0.002$.

Kata Kunci : keteraturan senam hamil, kecemasan, persalinan

Kehamilan adalah masa yang penuh kebahagiaan, kesenangan, namun juga kekhawatiran dan ketakutan. Hal tersebut wajar sebab kehamilan adalah babak baru yang luar biasa, dan untuk menghadapinya harus membutuhkan perhatian yang luar biasa. Ketakutan dan rasa khawatir timbul karena belum siapnya pikiran dan mental dalam menghadapi perubahan-perubahan yang cepat, mulai dari muntah-muntah, rasa tidak enak, ngidam, tubuh melar, hingga menjelang persalinan. Sehingga, kehamilan yang seharusnya membawa kebahagiaan malah membuat hati tidak tenang dan rasa cemas (Lestari, 2009) dan Hawari, 2002)

Kecemasan merupakan perasaan yang dapat muncul pada setiap orang, baik itu anak-anak, remaja maupun dewasa, begitu juga dengan ibu hamil trimester III yang sedang menunggu kelahiran, tidak menutup kemungkinan untuk mengalami kecemasan.

Kecemasan sering kali ditandai dengan perasaan mudah marah, tegang, mudah gugup, kewaspadaan berlebih, dan terkadang menyebabkan keringat pada telapak tangan (Adiyono, 2008 dan Stuart & Sunden, 2002).

Menjelang persalinan, banyak hal mengkhawatirkan muncul pada pikiran ibu, seperti takut bayi cacat, takut harus operasi, takut persalinannya lama, takut tidak ada yang mendampingi pada saat proses persalinan nanti dan lain sebagainya. Calon ibu yang mengandung anak pertama biasanya mengalami perasaan cemas dan semakin meningkat saat usia kehamilan makin bertambah dan mendekati proses persalinan (Amalia, 2009). Menurut Mackonochie dalam Amalia (2009), perasaan cemas ibu dalam memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung

pada kehamilan pertamanya, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Walaupun mereka telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap akan selalu ada.

Kecemasan yang dialami ibu hamil menjelang persalinan tentunya tidak bisa dibiarkan karena akan dapat mempengaruhi proses persalinan (Adiyono, 2008). Menurut Amalia (2009), salah satu cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil, adalah melakukan senam hamil.

Varney (1997) dalam Adiyono (2008) dan Sarwono (2007) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan 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 *secitio caesar*, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin, dapat mengurangi kecemasan dan nyeri pada saat melahirkan, melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan.

Senam hamil merupakan salah satu alternatif cara yang dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi kecemasannya. Beberapa sumber menyebutkan berbagai saran frekuensi untuk mengikuti senam hamil. Senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan (*out come*) persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil (Batbual 2010, Indiarti 2008 dalam Hettyryu, 2011). Hettyryu (2011) menyatakan bahwa senam hamil memang merupakan sebagian dari exercise therapy yang dapat membantu ibu hamil pertama dalam meningkatkan kondisi fisiologi dan psikologisnya. Rastegari, 2005 dalam Hettyryu (2011) menyebutkan bahwa

latihan yang di lakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan..

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 29 Januari 2013 di Klinik Bersalin Puri Asih Denpasar. Pelaksanaan senam hamil dilakukan setiap dua kali dalam seminggu dengan jumlah peserta 10-15 orang.. Berdasarkan hasil wawancara tentang perasaan ibu menjelang persalinan kepada 10 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya diperoleh 7 orang ibu merasa takut, gelisah, sulit tidur dan 3 orang yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Keteraturan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Bersalin Puri Asih Denpasar.

METODE

Jenis penelitian ini analisis korelasi dengan pendekatan terhadap subjek penelitian adalah cross sectional. Subyek penelitian adalah ibu hamil TW III yang memenuhi kriteria inklusi di Klinik Bersalin Puri Asih Denpasar tahun 2013. Tehnik sampling yang digunakan adalah *consekutif sampling* dengan jumlah sampel 33 orang. Data didapatkan langsung dari responden dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scala* (HARS). Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan keteraturan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dengan menggunakan uji statistik korelasi Rank Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 21 April sampai dengan tanggal 26 Mei 2013 di Ruang Klinik Bersalin Puri Asih Denpasar . Sebelum hasil penelitian disajikan, akan disajikan terlebih dahulu karakteristik subyek penelitian berdasarkan paritas, umur, pendidikan dan pekerjaan pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan golongan umur

No	Paritas	F	%
1	Primigravida	19	58
2	Multigravida	14	42
		33	100

Tabel 1 menunjukkan paritas ibu terbanyak adalah primigravida yaitu sebanyak 19 orang (58,0%).

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan golongan umur

No	GolonganUmur	f	%
1	<20 tahun	2	6
2	20-35 tahun	27	82
3	>35 tahun	4	12
		33	100

Tabel 2 menunjukkan ibu hamil pada golongan umur 20-35 tahun sebanyak 27 orang (82,0%).

Tabel 3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	f	%
1	Pendidikan dasar	11	33
2	Pendidikan menengah	19	58
3	Pendidikan tinggi	3	9
		33	100

Tabel 3 menunjukkan ibu hamil yang berpendidikan menengah 19 orang (58 %).

Tabel 4. Distribusi karakteristik responden Sesuai Pekerjaan

No	Pekerjaan	N	%
1	IRT	17	52
2	Pegawai Swasta	7	21
3	Wiraswasta	5	15
4	PNS	4	12
		33	100

Tabel 4 menunjukkan yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 17 orang (52%).

Selanjutnya diuraikan hasil penelitian secara rinci yang terdiri dari hasil pengukuran keteraturan senam hamil, tingkat kecemasan dan hubungan keteraturan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi keteraturan senam hamil pada ibu hamil TW III

No	Katagori	f	%
1	Teratur	23	70
2	Tidak teratur	10	30
		33	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 33 responden sebagian besar ibu hamil teratur mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 23 orang atau 70,0%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasuhah (2005) penelitian didapatkan bahwa ada hubungan latihan relaksasi senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil

Menurut Hettyryu (2011) menyatakan bahwa senam hamil bermanfaat untuk ibu hamil agar lebih bisa menikmati tahapan-tahapan selama hamil serta berbagi pengalaman selama ibu hamil, dapat membangun kepedulian terhadap tubuh mereka selama masa kehamilan, dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan dan kesehatan seluruh tubuh. Gerakan dalam senam juga mengurangi sakit pinggul serta mengurangi rasa sakit dan pegal pada daerah kewanitaan, membantu ibu untuk terhubung dengan janin dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran, serta senam hamil juga bermanfaat bagi mental ibu hamil seperti mempersiapkan mental dan mengurangi kecemasan ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan. Sedangkan senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk

mempersiapkan kondisi fisik ibu, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan.

Tabel 6. Distribusi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan

No	Katagori	F	%
1	Tidak cemas	10	32
	Cemas ringan	13	41
2	Cemas sedang	8	27
3	Cemas berat	2	6
		33	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 33 responden sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil adalah ringan yaitu sebanyak 13 orang atau 40,0%. Hal ini disebabkan karena semakin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kecemasan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan. Upaya yang bisa dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan adalah melalui senam/meditasi atau dengan latihan senam hamil, dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari serta dapat menurunkan stres akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil ditimbulkan oleh adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil (Umamah, F., 2010). Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian, selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis.

Tabel 7. Hubungan ketertaturan senam hamil dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil TW III

	Tingkat kecemasan	P
Keteraturan senam hamil	0,526	0,002

Tabel 7 hasil analisa data dengan menggunakan uji statistic Korelasi Rank Sperman menunjukkan nilai r_s sebesar 0,526 dengan derajat signifikan 0,002 yang berarti ada hubungan signifikan antara keteraturan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Bersalin Puri Asih Denpasar. Penelitian ini didukung oleh Varney dalam Adiyono (2008), menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Kegunaan senam hamil dilaporkan menurunkan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi *section caesar*, serta memperbaiki skor Apgar dan psikomotor janin. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah mengurangi kecemasan dan nyeri pada saat melahirkan. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil sehingga kecemasan bisa berkurang dalam menghadapi persalinan.

Sedangkan Hawari (2002) mengatakan seorang wanita hamil sebenarnya menghadapi situasi sama dengan wanita hamil lainnya yaitu kecemasan, namun tingkat kecemasannya yang berbeda. Hal ini terkait dengan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan diantaranya pengalaman hamil sebelumnya, dengan pengalaman masa lalu seseorang

cenderung dapat mengantisipasi masalah yang dihadapinya saat ini dengan mengintepretasikan dan mengadopsi strategi pemecahan masalah yang pernah dipakainya dan berhasil. Seseorang yang mempunyai pengalaman masa lalu biasanya mengalami kecemasan yang lebih ringan.

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Umamah F (2008), yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur akan mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pertamanya, bila dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan senam hamil. Kecemasan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, selain senam hamil, yang terpenting dalam menurunkan kecemasan adalah dukungan keluarga khususnya suami. Hal ini diperkuat dengan penelitian Nasuah (2005) yang menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh wanita hamil lebih banyak terdapat pada mereka yang kurang mendapat dukungan sosial. Faktor yang dapat mengurangi kecemasan yang terjadi pada wanita yang akan melahirkan adalah adanya dukungan keluarga yang dapat berupa dari suami, keluarga atau saudara lainnya, orang tua, dan mertua.

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan hubungan keteraturan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan dapat disimpulkan bahwa keteraturan senam hamil yang dimiliki dari 33 ibu hamil TW III adalah lebih banyak mengikuti senam hamil secara teratur yaitu 23 orang atau 70,0%. Dari 33 ibu hamil TW III tingkat kecemasan yang terbanyak dialami ibu hamil menjelang persalinan adalah tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 13 orang atau 40,0%. Dari hasil analisis ditemukan nilai r sebesar 0.526 dan p 0.002 yaitu ($p < 0,05$). artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan tingkat kecemasan menjelang

persalinan di Klinik Klinik Bersalin Puri Asih Denpasar Tahun 2013.

DAFTAR RUJUKAN

Adiyono,W, (2008),Ragam Senam Hamil, (online), available <http://www.media indonesia.com/berita.html>, diakses 10 Januari 2013

Amalia, 2009, Senam Hamil Menurunkan Kecemasan, (online), available: <http://www.bidan hat.com/berita.html>, diakses 10 Januari 2013

Hawari, DD, 2002, Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi, Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Hettyryu, 2011. Hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada trimester ketiga dalam menghadapi persalinan pertama, (online), available: <http://www.hettyryu.wordpress.com>. diakses 23 Desember 2013.

Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) (2007) Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) (online), available:<http://www.cnsforum.com/pdf>,(8 Agustus 2012).

Lestari, 2005, Kehamilan dan Permasalahannya, (online), available : <http://www.seltan jakarta.go.id/pkk/index.php> diakses 10 Januari 2013

Nasuah, R., 2005, Study Tentang Hubungan Latihan Relaksasi Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pembantu Bumiaji Kota Batu, *Skripsi tidak diterbitkan*, Malang, Universitas Malang.

Sarwono, 2007, Ilmu Kebidanan, Jakarta; Yayasan Bina Pustaka

Stuart & Sunden, 2002, Buku Saku Keperawatan Jiwa, Alih Bahasa Achir Yani, Jakarta: EGC

Umamah, F, 2010, Senam Hamil Yophitta Menurunkan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinana Pada Ibu Primi Gravida di RSIA Kendang Sari Surabaya, *Tesis, Tidak diterbitkan*, Surabaya, Universitas Airlangga.