

Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama

Primatia Yogi Wulandari

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRACT

One of the important thing for pregnant women is the mental and physical health around the time of childbirth, especially for women having their first child. This research sets out to investigate the effect of pregnant gymnastic as a prenatal care on degradation of anxiety in facing the first childbirth. The research's experimental design was pretest-posttest control group design, with sixteen subjects were involved in this research. The overall sixteen primiparous mothers were divided into two groups, ten mothers were assigned in experimental group and another six mothers were in control group. For the experiment group, the activity proceeded in six meetings, twice a week. Methods included questionnaire and discussions. Data were analyzed by Mann-Whitney U Test, also descriptive analysis of the qualitative data. The result of this research shows that there is an obvious difference between the experimental and control group in the gain score ($p < 0.05$).

Keywords:

pregnant gymnastic, prenatal care, anxiety and first childbirth

Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia menempati urutan tertinggi di Asia Tenggara (Mulyata, dalam "Senam hamil", 2005; "Setiap jam", 2004). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2002/2003 menunjuk angka 307/100.000 kh (*Indonesia Human Development Report*, 2001). Adapun AKI di Indonesia cukup beragam. Ada kabupaten yang sudah bagus tetapi ada yang jauh dari harapan, tergantung kondisi geografis, tingkat kemiskinan, daerah konflik

dan sebagainya. Dengan sendirinya di daerah yang sulit dan tertinggal, terutama kawasan Timur Indonesia, seperti Papua dan NTT, AKI tinggi, bahkan mencapai 1000/100.000 kh (*Unicef in Indonesia*, 1997). Di Jawa, ada daerah kantong AKI tinggi ("Setiap jam", 2004). Secara keseluruhan, saat ini AKI tertinggi adalah Nusa Tenggara Barat, sementara yang terendah adalah di Yogyakarta. Di tingkat propinsi DIY sendiri, AKI mencapai 110/100.000 kh, sedangkan AKI di kota Yogyakarta dibanding di tingkat DIY maupun Nasional termasuk rendah, yaitu berada pada angka 40 – 80/100.000 kh. Meski demikian, AKI di sejumlah Kabupaten di DIY saat ini masih

penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi), ada beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam hamil, yaitu relaksasi pernafasan dan otot atau progresif. Relaksasi pernafasan dilakukan dengan cara menaikkan perut saat menarik napas dan mengempiskan perut saat membuang napas dari mulut secara perlahan, sedangkan relaksasi otot dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek relaksasi pada diri ibu hamil yang akan berguna untuk mengatasi tekanan atau ketegangan yang ia rasakan selama masa kehamilan berlangsung. Hal ini sesuai dengan pendapat Davies (1991) dan Ford-Martin (2001) yang menyatakan bahwa relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain relaksasi progresif dan pernafasan.

Secara fisiologis, latihan ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2001). Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk

penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Domin, 2001). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, maka hipotesis yang diajukan untuk diuji dalam penelitian ini adalah: senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Ibu hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pertamanya, bila dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan senam hamil.

METODE PENELITIAN

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah kecemasan menghadapi persalinan pertama, yaitu suatu respon yang muncul pada diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan pertama yang merupakan suatu obyek atau situasi yang bersifat tidak jelas (*ambiguous*) dan belum pernah dialami sebelumnya. Adapun variabel bebasnya adalah senam hamil yang merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Dalam penelitian ini, senam hamil merupakan variabel instrumental yang akan dijadikan perlakuan dalam eksperimen (senam hamil & tidak senam hamil).

Subjek penelitian ini adalah ibu hamil

Tabel 1
Analisis Uji U Mann – Whitney

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest	Eksperimen	10	9.25	92.50
	Kontrol	6	7.25	43.50
Posttest	Eksperimen	10	6.35	63.50
	Kontrol	6	12.08	72.50
<i>Gain Score</i>	Eksperimen	10	6.55	65.50
	Kontrol	6	11.75	70.50
T o t a l		16		

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
Mann-Whitney U	22.500	8.500	10.500
Wilcoxon W	43.500	63.500	65.500
Z	-.816	-2.342	-2.123
Asymp.	.414	.019	034

($p < 0.05$). Adapun pengaruh pemberian perlakuan senam hamil terlihat pada kelompok eksperimen, yaitu adanya penurunan rerata skor kecemasan yang lebih besar daripada kelompok kontrol, seperti yang terlihat pada gambar 1.

Hasil analisis kualitatif menunjukkan adanya beberapa bentuk kecemasan ibu hamil, antara lain keraguan apakah mereka dapat melahirkan secara normal serta ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit saat persalinan. Dampak dari kecemasan ini terlihat pada aktivitas sehari-hari, dimana mereka merasa capek yang berlebihan dan mudah lelah meski hanya melakukan hal-hal ringan. Hampir semua subjek melakukan secara rutin senam hamil yang diajarkan. Subjek justru merasa lebih nyaman melakukannya di rumah dengan alasan

fleksibilitas. Secara umum, dampak senam hamil yang dirasakan subjek penelitian adalah adanya perasaan tenang, santai, rileks, dan nyaman. Mereka tidak merasakan suatu ketegangan yang biasa timbul sehingga tubuhnya dapat beristirahat dan tidak mudah lelah. Semua itu membuat kecemasan yang dirasakan subjek penelitian menjadi berkurang sehingga dapat menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan optimal. Berikut merupakan gambaran penurunan skor kecemasan subjek penelitian dalam kelompok eksperimen secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya perbedaan kecemasan dalam

kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama.

Salah satu pelayanan prenatal, yaitu senam hamil, dalam penelitian ini mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil pertama (*primigravida*). Menurut Suryana ("Senam tidak selalu baik", 2003), senam hamil memang merupakan sebagian dari *exercise therapy* yang dapat membantu ibu hamil pertama dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Rastegari (2005) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan.

Seorang ibu yang akan bersalin untuk pertama kalinya biasanya memiliki ketakutan yang berupa kebingungan dan mengembangkan reaksi kecemasan terhadap cerita yang mengerikan (Kartono, 1992). Sebenarnya menurut Lowe ("Self-Confidence Key", 2001), kecemasan akan ketidaktahuan tentang persalinan pertama itu adalah sesuatu yang normal. Meski demikian, Hobel (dalam Jameson, 2002) menyatakan bahwa stres dapat menimbulkan beberapa reaksi dalam tubuh ibu hamil. 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. Kondisi

ini berarti menekan janin dengan kuat, akibatnya janin menjadi tergoncang seolah-olah didesak untuk keluar dari rahim, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi prematur (Dariyo, 1997). Di samping itu, pada keadaan ini, terjadi pelepasan hormon penyebab stres yang dapat menyebabkan kelahiran prematur dan infeksi rahim (Hobel, dalam Jameson, 2002).

Adapun subjek penelitian ini adalah ibu hamil trimester III (27-40 minggu), dengan tingkat kecemasan yang tergolong sedang. Dari diskusi, diperoleh data bahwa kecemasan mereka berkisar pada proses persalinan, antara lain keraguan apakah mereka dapat melahirkan normal, apakah proses persalinan terasa menyakitkan sekali, serta ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit persalinan. Hal ini sesuai dengan pendapat Hualiana (dalam Dariyo, 1997) yang menyatakan bahwa ada berbagai pertanyaan dan bayangan saat ibu hamil menginjak trimester III, yaitu apakah ia dapat melahirkan dengan normal, bagaimana caranya mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat ia melahirkan, atau apakah bayinya akan lahir selamat.

Menurut LeUnes & Nation (2002), kecemasan yang dirasakan ibu hamil dapat menyebabkan aktivitas kesehariannya menjadi terganggu. Pendapat ini sesuai dengan hasil analisis kualitatif yang menunjukkan bahwa dampak dari kecemasan subjek penelitian terlihat pada aktivitasnya sehari-hari, dimana mereka merasa capek yang berlebihan dan mudah lelah meski hanya melakukan hal-hal ringan. Akibatnya, mereka merasa kesulitan dalam melakukan aktivitasnya. Ketegangan saat

bermanfaat bagi bayinya.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 0.034, taraf signifikansi $p < 0.05$, yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Tingkat kecemasan kelompok kontrol pada saat *pretest* maupun *posttest* berada pada kategori kecemasan sedang, sementara tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah mengikuti senam hamil semakin menurun, yaitu dari kategori kecemasan sedang menjadi rendah. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, A. (1997). Hubungan antara Percaya Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi pada Wanita Hamil Pertama. *Skripsi*. tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Davies, J. (1991). The Transcendental Meditation Program and Progressive Relaxation: Comparative effects on trait anxiety and self-actualization. *Scientific Research On The Transcendental Meditation Program*. New York: MERU Press.
- Domin, V. (2001). Relaxation-How Good Are You at Relaxing? *www.hypnosisupdate.com*.
- Ford-Martin, P. (2001). Gale Encyclopedia of Alternative Medicine. Gale Group. *www.findarticles.com*.
- Heardman, H. (1996). *Senam Hamil (Relaxation and Exercise for Childbirth)*. Jakarta: Arcan.
- Indonesia human development report (2001). Jakarta: UNDP.
- Jameson, M. (2002). Got stress? Research shows that stress can be harmful during pregnancy here's why you need to relax. *Fit Pregnancy*. Oktober-November 2002.
- Kalil, K. M., Gruber, J. E., Conley, J. G., & LaGrandeur, R. M. (1995). Relationships among Stress Anxiety, Type A, and Pregnancy-Related Complications. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*. Vol. 9 (3), 221-232.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Kushartanti, W., Soekamti, E. R., & Sriwahyuniati, C. F. (2004). *Senam Hamil: Menyamankan Kehamilan, Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- LeUnes, A. & Nation, J. R. (2002). *Sport Psychology*. USA: Wadsworth.
- Oktrini, F. (1996). Pengaruh Tingkatan dalam Mengikuti Latihan Seni Pernafasan terhadap Agresivitas pada Anggota Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta. *Skripsi*. tidak

