

Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan

Inka Puty Larasati dan Arief Wibowo

Departemen Biostatistika dan Kependudukan FKM UNAIR
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
Jl. Mulyorejo Kampus C Unair Surabaya 60115

Alamat korespondensi:

Arief Wibowo

E-mail: arief_wibowo@uniar.ac.id

ABSTRACT

Pregnant women experience physical and psychological changes that occur due to an imbalance of progesterone and estrogen; the female hormone that is in the mother's body from the onset of pregnancy. All the physical changes that occur in pregnant women result in psychological changes. Anxiety is one of emotional disturbance that are often found in pregnant women, especially for pregnant women at first. Pregnancy exercise is one of the alternative ways that can help pregnant women to cope with her anxiety.

The type of this study is observational analytic. The time of the study it is used cross sectional. The study sample is women who experience the first pregnancy that follow pregnancy exercise at The Public Health Center of Jagir District – Wonokromo Surabaya. The sampling technique is simple random sampling. The data is collected by observation and interview with HRSA questionnaire using a HRSA scale that is processed using the Spearman correlation with test cross tabulation.

The result of calculation using the Spearman correlation test is obtained $p = 0,000$ with a correlation coefficient - 0,704, it means there is a strong correlation between the pregnancy exercise participation to primigravid anxiety to face the childbirth.

The conclusion is more often the pregnant women participate in pregnancy exercise so, the anxiety level decreasing. The pregnancy exercise participation has a strong correlation in facing the childbirth.

Keywords: pregnancy exercise, anxiety

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana

rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit.

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka

kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Menurut SDKI tahun 2003 – 2007 AKI sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup. Banyak faktor penyebab tingginya AKI. Salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi (Kemenkes, 2010).

Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis.

Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau *prenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional (survei) dan menurut waktu penelitiannya merupakan penelitian *cross sectional*. Berdasarkan jenis desain penelitian merupakan penelitian analitik yaitu menghubungkan keadaan obyek yang diamati dan sekaligus mencoba menganalisis permasalahan yang ada.

Populasi dalam penelitian ini adalah primigravida trimester ketiga yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya tahun 2012 yaitu sejumlah 66 orang.

Perhitungan sampel menggunakan rumus:

$$n = \frac{\left(Z_1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2 p(1-p)N}{d^2(N-1) + \left(Z_1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2 p(1-p)}$$

Besarnya sampel dalam penelitian ini yaitu 56 orang.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *Simple Random Sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan Uji Korelasi *Spearman*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keikutsertaan senam hamil dan variabel terikat adalah kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Data primer diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner pada ibu dan data yang diperoleh terdiri atas :

1. Data keikutsertaan ibu melakukan senam hamil di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.
2. Data kecemasan primigravida sesuai keikutsertaannya melakukan senam hamil.

Data sekunder diperoleh dari Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo, Surabaya yaitu data ibu

hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Jagir.

Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner tingkat kecemasan HRSA (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel silang (*Cross Tabulation*).

HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Keikutsertaan Senam Hamil

Keikutsertaan Senam Hamil	Jumlah	
	n	%
Tidak Pernah	19	33,93
Jarang (1 – 5 kali)	29	51,79
Sering (> 5 kali)	8	14,28
Total	56	100,00

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga sebanyak 19 responden (33,93%), jarang mengikuti senam hamil (1 – 5 kali) selama kehamilan trimester ketiga sebanyak 29 responden (51,79%) dan sering (lebih dari 5 kali) selama kehamilan trimester ketiga sebanyak 8 responden (14,28%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Responden dalam Menghadapi Persalinan

Kecemasan	Jumlah	
	n	%
Tidak Cemas (Skor <14)	32	57,14
Cemas Ringan (Skor 14–20)	18	32,14
Cemas Sedang (Skor 21–27)	6	10,72
Total	56	100,00

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil responden yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 32 responden (57,14%), yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (32,14%) dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 6 responden (10,72%).

Cara pengukuran kecemasan menggunakan alat ukur kecemasan yang dikenal dengan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA). Cara penilaian tingkat kecemasan menggunakan skala HRS-A terdiri dari 14 kelompok gejala, masing – masing kelompok diberi bobot skor 0 – 4. Selanjutnya masing – masing nilai angka kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang.

Tabel 3. Tabulasi Silang Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan

Keikutsertaan Senam Hamil	Kecemasan						Total	
	Tidak Cemas	%	Cemas Ringan	%	Cemas Sedang	%		
Tidak Pernah	2	3,57	11	19,64	6	10,72	19	33,93
Jarang (1 – 5x)	22	39,29	7	12,50	0	0,00	29	51,79
Sering (> 5x)	8	14,28	0	00,00	0	0,00	8	14,28
Total	32	57,14	18	32,14	6	10,72	56	100,00

Tabel 3 menunjukkan ada atau tidaknya pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi

persalinan dengan menggunakan tabulasi silang (*cross tabulation*) dengan pembuktian hipotesis uji

statistik korelasi *Spearman* dengan tingkat kesalahan 0,05.

Data tabel 3 didapatkan responden yang sering mengikuti senam hamil (> 5 kali) seluruhnya tidak mengalami kecemasan (14,28%), jarang mengikuti senam hamil (1–5 kali) selama kehamilan trimester ketiga, 22 (39,29%) responden tidak mengalami kecemasan, 7 (12,5%) responden mengalami cemas ringan dalam menghadapi persalinan dan 19 responden (33,93%) yang tidak pernah mengikuti senam hamil mengalami cemas ringan dan cemas berat dalam menghadapi persalinan.

Hasil analisis korelasi *Spearman* diperoleh hasil ada korelasi yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan, dengan $p = 0,000$ dengan nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar $-0,704$ artinya ada korelasi yang kuat antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida, jika variabel keikutsertaan senam hamil meningkat maka variabel kecemasan primigravida menurun dan sebaliknya jika variabel keikutsertaan senam hamil menurun maka variabel kecemasan primigravida meningkat.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh responden yang mengikuti senam hamil baik pada kategori jarang (1–5 kali) maupun kategori sering (> 5 kali) melakukan senam hamil sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sedangkan responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga mengalami cemas sedang dan cemas ringan.

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. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatetis.

Jika sistem saraf simpatetis meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menurunkan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatetis. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan jumlah responden yang jarang mengikuti senam hamil lebih banyak, dari hasil wawancara peneliti kepada responden hal ini disebabkan karena pendidikan dan status pekerjaan responden. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pendidikan responden yang mengikuti senam hamil lebih tinggi dari responden yang tidak mengikuti senam hamil. Sesuai dengan teori bahwa pendidikan yang tinggi memungkinkan untuk memiliki pengetahuan yang tinggi dan cenderung untuk mendapatkan informasi yang lebih mudah tentang kesehatan terutama tentang senam hamil serta manfaatnya sehingga ibu hamil lebih cepat termotivasi untuk mengikuti senam hamil. Pengetahuan dan informasi tentang senam hamil terkadang tidak diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga melalui keluarga, teman dan masyarakat.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama penelitian, responden yang tidak bekerja lebih banyak mengikuti senam hamil. Hal ini disebabkan ibu hamil yang bekerja akan lebih sulit untuk menyesuaikan jadwal kegiatan senam hamil di puskesmas dengan pekerjaannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Keikutsertaan senam hamil primigravida terbanyak pada kategori jarang (1 – 5 kali) selama kehamilan trimester ketiga.
2. Responden yang mengikuti senam hamil mayoritas tidak mengalami kecemasan dan yang tidak pernah mengikuti senam hamil mengalami cemas ringan dan cemas sedang.
3. Ada korelasi yang kuat antara senam hamil dengan kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya, dengan keikutsertaan senam hamil yang meningkat akan menurunkan kecemasan primigravida atau dengan keikutsertaan senam hamil yang menurun maka kecemasan primigravida meningkat.

Saran

Mengingat masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia, setiap pelayanan kesehatan sebaiknya mengadakan kelas senam hamil agar setiap ibu hamil dapat melakukan kegiatan senam hamil di pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau olehnya dan petugas kesehatan dapat memberikan informasi tentang manfaat senam hamil bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul, 2010. *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan*. http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/chapter_i/07410018-nurul-ainiy.ps (sitasi 18 Januari 2012)
- American Gynecological Society, 2007. *American Journal of Obstetric and Gynecology*. Universitas Harvard. C. V. Mosby Company
- Andriana, Evariny, 2006. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Hypnobirthing*. Jakarta; Bhuana Ilmu Populer
- Anggraeni, Risky, 2010. *Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan*. <http://library.usu.ac.id> (sitasi 14 Januari 2012)
- Arief, Khusartati, 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta; Depdiknas
- Blackburn, Susan Tucker, 1990. *Maternal, Fetal and Neonatal Physiology*. Jakarta; YBSP
- Dagun, Save M, 1990. *Psikologi Keluarga*. Jakarta; Rineka Cipta
- Dahro, Achmad, 2008. *Psikologi Kebidanan: Analisis Perilaku Wanita untuk Kesehatan*. Jakarta; Salemba Medika
- Darajat, Z., 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta; PT. Gunung Agung
- Eisenberg, Erlene, 1996. *Bayi Pada Tahun Pertama: Apa Yang Anda Hadapi Bulan per Bulan*. Jakarta; Arcan
- Farrer, Hellen, 1999. *Perawatan Maternitas*. Jakarta; EGC
- FKM UNAIR, 2012. *Panduan Penyusunan dan Tata Cara Ujian Skripsi*. Surabaya: Airlangga University Press
- Hanton, Thomas W., 2001. *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita*

- Hamil*. Jakarta; Raja Grafindo Persada
- Hawari, Dadang, 2006. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta; Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hermawan, Wibisono, 1990. *Solusi Sehat Seputar Kehamilan*. Jakarta; AgroMedia Pustaka
- Kartini, Kartono, 2006. *Patologi Sosial*. Jakarta; Raja Grafindo Persada
- Kushartanti, 2004. *Senam Hamil Menyamankan Kehamilan Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka
- Kuswandi, Lanny, 2003. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Manuaba, IBG, 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta; EGC: 35 – 42
- Maramis, 1980. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya; Airlangga University Press
- Notoatmodjo, 2003. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta; PT. Rineka Cipta
- Notosoedirjo, 1996. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang; UMM Press
- Nursalam, 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta; Salemba Medika
- Pitt. Brice, 1998. *Kehamilan dan Persalinan Menikmati Tugas Sebagai Ibu*. Jakarta; Arcan.
- Prawirohardjo, Sarwono, 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purwoko, Eko. 2007. Pengaruh Teknik Nafas Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikilan Kali Jambe Sragen Tahun 2007. *Skripsi*. Semarang; Universitas Diponegoro
- Priest, Robert, 1994. *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stres dan Depresi*. Jakarta; Kepustakaan Populer Gramedia
- Stuart G, Sundeen S,. 1993 *Principles And Practive Of Psychiatric Nursing*, edisi 5. Jakarta; St Louis
- Sunartyo, Nano, 2008. *Pedoman Singkat Perawatan Ibu, Bayi dan Balita*. Jakarta; Diva Press
- Varney, Helen, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*(Edisi 4). Jakarta; EGC
- Wiyono, Adi, 2004. *Senam Hamil Untuk Kesehatan*. Jakarta; AgroMedia Pustaka
- Wulandari, Primatia, 2006. Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya Insan* Vol.8 No.2
- Zinbarg, 1993. *Anxiety Sensitivity*. Jakarta; Media Nusantara