

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Proses Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamboang Kabupaten Majene

Sri Reski Ananda ¹, Nur Anita ², Raehan ³

^{1,2,3} STIKes Marendeng Majene

Email: srireskiananda06@gmail.com

Article History:

Received Jun 3rd, 2025

Accepted Apr 11th, 2026

Publish Jul 27th, 2026

Abstrak

Masa kehamilan trimester III merupakan periode yang sangat penting bagi ibu hamil karena terjadi berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang signifikan menjelang persalinan. Salah satu masalah yang sering muncul adalah meningkatnya kecemasan yang dapat memengaruhi kesehatan ibu maupun janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan di wilayah kerja Puskesmas Pamboang. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan rancangan pre-test dan post-test control group. Sampel penelitian berjumlah 15 responden ibu hamil primigravida trimester III yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dan data dianalisis dengan uji-t independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi mayoritas responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kategori ringan hingga tidak ada kecemasan. Analisis statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi senam hamil ($p < 0,05$). Dengan demikian, senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merekomendasikan senam hamil sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang aman dan bermanfaat bagi ibu hamil.

Kata kunci: Senam Hamil, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III, Persalinan.

Abstract

The third trimester of pregnancy is a crucial period for expectant mothers due to significant physical and psychological changes prior to childbirth. One of the common problems that arises during this stage is increased anxiety, which may affect the health of both mother and fetus. This study aims to determine the effect of prenatal exercise on anxiety levels among third-trimester pregnant women before delivery in the Pamboang Health Center area. The study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group. The sample consisted of 15 primigravida third-trimester pregnant women selected using purposive sampling. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), and data were analyzed using the independent t-test. The results showed that before the intervention most respondents were in the moderate to severe anxiety category, while after the intervention the majority experienced a decrease to mild or no anxiety. Statistical analysis indicated a significant difference in anxiety levels before and after the prenatal exercise intervention ($p < 0.05$). Thus, prenatal exercise is proven effective in reducing anxiety in third-trimester pregnant women. This study recommends prenatal exercise as a safe and beneficial non-pharmacological intervention for pregnant women.

Keyword: Prenatal Exercise, Anxiety, Pregnant Women, Third Trimester, Childbirth

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa penting bagi wanita, dimana seorang wanita akan mengalami perubahan dalam dirinya baik perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Setiap wanita membayangkan tentang seperti apa Proses persalinan dan menjadi seorang ibu, persepsi ini mempengaruhi bagaimana seorang ibu merespon kehamilannya. Kondisi psikologis wanita perasaan takut, cemas, dalam menghadapi proses penerimaan kehamilan dan persalinan (Bobak & Jensen, 2018).

Pada saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai upaya dalam penyesuaian tubuhnya selama proses kehamilan berlangsung (Jeepi, 2019). Wanita hamil banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut terus berlanjut sampai 9 bulan kehamilannya. Akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman. Perubahan hormonal pada ibu hamil mempengaruhi psikologis ibu. Ketidakmampuan ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis juga dapat membuat psikologis ibu terganggu. Keadaan tersebut dapat menimbulkan rasa cemas pada ibu hamil terutama ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Wulandari dkk, 2018)

Kecemasan merupakan respons terhadap sesuatu yang pasti, situasi yang disertai dengan perkembangan, perubahan, dan pengalaman baru. Kecemasan muncul karena ada sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga perasaan gelisah, khawatir atau ketakutan muncul. Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa banyak masalah pada somatik dan psikologis, termasuk rasa takut, cemas, dan depresi yang berhubungan dengan kehamilan (Hassanzadeh dkk, 2020).

Kecemasan pada masa kehamilan seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan seperti ketakutan bayinya lahir cacat. Pada saat yang sama, ibu hamil juga merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan pernah permulaan dari fase baru dalam hidupnya. Perasaan cemas ibu hamil 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 (Ambarwati Sari & Novriani, 2017).

World Health Organization (2020) melaporkan bahwa berkisar 10% wanita hamil dan 15% wanita yang baru saja melahirkan mengalami masalah mental, terutama depresi. Angka kejadian di negara berkembang bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan anak. Sedangkan angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan.

Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan akan meningkat pada kehamilan trimester III dan intensif sering dengan saat saat menjelang persalinan. Dampak perubahan psikologi pada trimester ketiga menyebabkan ibu hamil mengalami rasa sensitif, cenderung malas, butuh perhatian lebih, mudah cemburu, rasa ansietas (kecemasan) dan kadang ibu khawatir bahwa bayi akan lahir sewaktu- waktu. Hal ini menyebabkan adanya peningkatan kewaspadaan atas timbulnya tanda-tanda persalinan. Ibu seringkali merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkan tidak normal dan memikirkan apakah bayi akan dilahirkan sehat atau cacat. Rasa kecemasan seperti ini terus meningkat seiring bertambah usia kehamilan serta ibu mulai merasa takut atas rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan (Simanjuntak, 2019).

Kecemasan merupakan gangguan emosi yang dirasakan secara alami dan ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang intens dan tidak jelas penyebabnya (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Ibu hamil dapat mengalami kecemasan karena beberapa faktor resiko antara lain yaitu paritas.

Hasil penelitian membuktikan bahwa hampir semua ibu hamil multigravida 38 orang (97,4%) mengalami kecemasan ringan (Rinata & Andayani, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2020) angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan. Pada tahun 2020, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa tingkat kecemasan selama kehamilan berkisar 8-10%, dan meningkat menjadi 12% menjelang persalinan (WHO, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil adalah keadaan emosi negatif yang terjadi kekhawatiran pada diri sendiri dan janin, Kecemasan pada ibu hamil meningkatkan risiko keguguran, pertumbuhan janin terhambat, kelahiran prematur, menurunkan skor APGAR (Appearance, Pulse, Grimace, Activity, Respiration), kelahiran bayi premature, BBLR, hambatan pertumbuhan janin dan komplikasi setelah melahirkan. Kecemasan tersebut juga berkaitan dengan terjadinya tekanan darah tinggi, kandungan urine yang tinggi protein serta diabetes gestasional (Zakiah et al., 2022).

Untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil, penatalaksanaan yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan senam hamil. Senam hamil memiliki manfaat dalam melatih otot yang akan membantu dalam proses persalinan. Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik olah pernafasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi. Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil terdapat relaksasi, latihan pernafasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul (Hidayati, 2019).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilisasi 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.

Senam hamil merupakan sebagian dari latihan yang bisa membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologisnya. Senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi) ternyata mengandung efek relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Ketiga komponen inti tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi ibu hamil. Pelaksanaan senam hamil akan mendorong ibu hamil melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan pada ibu hamil. Bagian akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan, pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja, hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi, bahwa dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Hartaty, 2016)

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung norma. (Fasiha et al., 2022). Ibu hamil dianjurkan untuk memeriksakan dirinya secara rutin dan teratur melalui perawatan selama masa kehamilan. Senam hamil merupakan salah satu

kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan terstruktur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, Rossita, & Rahmawati (2020) yang meneliti Hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu Hamil Primigrada Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara senam ibu hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester dengan p-value 0,000. Penelitian lain dilakukan oleh Hartaty (2016) yang melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Senam Hamil dengan kecemasan primigravida Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH) dalam menghadapi persalinan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent T test diketahui bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan dengan nilai p-value 0,000.

Senam hamil merupakan program pemerintah yang telah diterapkan Di Indonesia sejak tahun 2009 termasuk Di Provinsi Sulawesi Barat, namun Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamboang belum di laksanakan program senam hamil serta data kecemasan Di Kabupaten Majene khusus nya Di Puskesmas Pamboang belum tersedia, para petugas kesehatan dibeberapa tempat baru melakukan skrining namun belum ada hasil analisis data yang dapat diperoleh dan Di Kabupaten Majene sendiri belum ada penelitian tentang “*pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan*”. sehingga berdasarkan data tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “*pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan di wilayah kerja Puskesmas Pamboang.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Eksperimen, dengan menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen* dan Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Post Control Grup Desain*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu semua ibu hamil primigravida trimester III yang yang tercatat dalam data Puskesmas Pamboang di Kecamatan Pamboang tahun 2025, sampel yang diambil dari penelitian ini adalah sebanyak 15 orang menggunakan tehknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni tahun 2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan rata-rata umur ibu hamil trimester III primigravida

No	Umur ibu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<20 tahun	4	13,3
2	20-35 tahun	26	86,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1, dilihat bahwa rata-rata umur responden adalah 20-35 tahun sebanyak 26 orang (86,7 %)

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pamboang

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
0-14 (tidak ada kecemasan)	0	0	3	20%
14-20 (kecemasan ringan)	1	6,67%	9	60%
21-27 (kecemasan sedang)	6	40%	3	20%
28-41 (kecemasan berat)	8	53,33%	0	0
45-56 (panik)	0	0	0	0
Total	15	100%	15	100%

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 2 tersebut, dapat dilihat distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum (*pretest*) dilakukan senam hamil terhadap 15 responden, sebagian besar ada dalam tingkat kecemasan berat yaitu 8 responden (53,33%), dan tingkat kecemasan ringan dialami oleh 6 responden (40%). Sedangkan tingkat kecemasan Setelah (*posttest*) dilakukan senam ibu hamil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu kecemasan ringan sebanyak 9 responden (60%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi pada kelompok kontrol berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III Diwilayah kerja Puskesmas Totoli

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
0-14 (tidak ada kecemasan)	0	0%	7	46,67%
14-20 (kecemasan ringan)	7	46,67%	5	33,33%
21-27 (kecemasan sedang)	5	33,33%	2	13,33%
28-41 (kecemasan berat)	3	20 %	1	6,67%
45-56 (panik)	0	0%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 3 tersebut, dapat dilihat distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum (*pretest*) dilakukan senam hamil terhadap 15 responden, sebagian besar ada dalam tingkat kecemasan berat yaitu 3 responden (20%), dan tingkat kecemasan sedang dialami oleh 5 responden (33,33%), dan kecemasan ringan dialami oleh 7 responden (46,67%) Sedangkan tingkat kecemasan. Setelah (*posttest*) dilakukan senam ibu hamil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu tidak ada kecemasan sedang dengan 7 responden (46.67%).

Tabel 4. Hasil uji Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III diwilayah kerja Puskesmas Pamboang

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest		Hasil <i>Sig (2 Tiled)</i>
	F	%	F	%	
0-14 (tidak ada kecemasan)	0	0	3	20%	P-Value < (0,000)
14-20 (kecemasan ringan)	1	6,67%	9	60%	
21-27 (kecemasan sedang)	6	40%	3	20%	
28-41 (kecemasan berat)	8	53,33%	0	0	
45-56 (panik)	0	0	0	0	
Total	15	100%	15	100%	

Keterangan: hasil uji data

Dari tabel 4, diketahui sebagian besar tingkat kecemasan sebelum (*prepost*) dilakukan senam hamil berada pada kecemasan berat yaitu 8 responden (53,33%)

Sedangkan sebagian besar tingkat kecemasan setelah(*posttest*) dilakukan senam hamil berada pada kecemasan ringan yaitu 9 responden (60%). menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan yaitu dengan uji statistic didapatkan hasil nilai Sig (2tailed) atau p-value adalah 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari α yaitu 0,05 dari 15 responden yang berarti menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan.

Tabel 5. Hasil uji kelompok kontrol Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III diwilayah kerja Puskesmas Totoli

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest		Hasil <i>Sig (2 Tiled)</i>
	F	%	F	%	
0-14 (tidak ada kecemasan)	0	0%	7	46,67%	P-Value < 0,666
14-20 (kecemasan ringan)	7	46,67%	5	33,33%	
21-27 (kecemasan sedang)	5	33,33%	2	13,33%	
28-41 (kecemasan berat)	3	20 %	1	6,67%	
45-56 (panik)	0	0%	0	0%	
Total	15	100%	15	100%	

Keterangan: Hasil uji data

Dari tabel 5, diketahui sebagian besar tingkat kecemasan sebelum (*prepost*) dilakukan senam hamil berada pada kecemasan ringan yaitu 7 responden (46.67%), Sedangkan sebagian besar tingkat kecemasan setelah(*posttest*) dilakukan senam hamil berada pada tidak ada kecemasan yaitu 7 responden (46,67%). menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan yaitu dengan uji statistic didapatkan hasil nilai Sig (2tailed) atau p-value adalah 0,666 yang memiliki nilai lebih kecil dari α yaitu 0,05 dari 15 responden yang berarti menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan.

Pembahasan

Memasuki trimester III kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan, termasuk kenaikan berat badan yang semakin berat, kondisi kehamilan semakin membesar, dan gangguan keseimbangan tubuh. Akibatnya ibu mengalami beberapa keluhan seperti sakit punggung, kaki bengkok, sesak nafas dan kelelahan. Berbagai keluhan tersebut menyebabkan ibu hamil trimester III menjadi kurang rileks, kurang istirahat dan malas bergerak, padahal melakukan sedikit olahraga dapat membantu mengurangi masalah yang muncul selama trimester III kehamilan (Purwoastuti&Walyani 2018)

Salah satu masalah yang paling sering dihadapi ibu hamil yaitu rasa kecemasan, dalam menghadapi persalinan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III meningkat dan intensif sering saat menjelang persalinan. Dampak perubahan psikologi menyebabkan ibu hamil mengalami rasa sensitif, butuh perhatian lebih, mudah cemburu, rasa ansietas (kecemasan) dan kadang ibu khawatir bahwa bayi akan lahir sewaktu-waktu. Hal ini meningkatkan kewaspadaan atas timbulnya tanda-tanda persalinan. Ibu sering kali merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkan tidak normal dan memikirkan apakah bayi akan dilahirkan sehat atau cacat. Rasa kecemasan seperti ini terus meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan serta ibu mulai merasa takut atas rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan (Simanjuntak,2019)

Senam hamil merupakan salah satu penatalaksanaan Non farmakologis yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil terutama pada masa mendekati proses persalinan. 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. senam hamil memiliki banyak manfaat bagi kesehatan ibu hamil, baik secara fisik maupun mental. Senam hamil meningkatkan aliran darah dan merangsang pelepasan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan mood dan menurunkan hormon stres seperti kortisol (Dewi, 2018). Sehingga salah satu olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah senam hamil. Senam hamil membantu ibu untuk membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan (Chan et al., 2019). Secara fisiologis, senam hamil ini akan membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat. Hal ini terjadi karena pada saat senam hamil 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*). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Lestari, 2019).

Menurut Marwiyah (2018) menyebutkan bahwa gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Nikmah et al., 2022). Senam hamil biasanya dimulai saat usia kehamilan memasuki trimester ke III atau lebih baiknya saat usia kehamilan sudah mendekati persalinan yaitu usia kehamilan 28-42 minggu tetapi tidak menuntut kemungkinan bisa dimulai sejak trimester awal. Selain untuk mencegah terjadinya robekan perineum senam hamil juga banyak manfaat bagi ibu hamil karena senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental.

Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Senam hamil terdapat teknik olah pernapasan, yang dapat membantu ibu untuk menstabilkan emosi yang akan membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri dalam menjalani persalinan.

Relaksasi ibu dapat pula dibantu dengan adanya komunikasi terapeutik yang dilakukan selama melakukan senam hamil. Secara fisiologis, relaksasi akan mempengaruhi kerja parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Sistem saraf parasimpatetik 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 hormon penyebab stres. Maka ibu akan merasa lebih tenang. Demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurun gejala kecemasan (Parni&Tambunan 2023). Ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil dapat meningkatkan hormon endorfin. Gerakan senam hamil terdapat relaksasi, latihan pernapasan panjang, dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan hormon endorfin dan ibu hamil akan rileks, tenang, dan dapat menghambat rangsangan nyeri yang timbul.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan antara bulan juli dan bulan agustus 2025 mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan di wilayah kerja Puskesmas Pamboang, hasil uji statistik menunjukkan nilai Sig (2taild)

atau p -value adalah $0,000 < 0,05$ dari 15 responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa ada pengaruh antara senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa senam hamil memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan. Karena gerakan dalam senam hamil dirancang untuk membantu memperlancar peredaran darah, melemaskan otot-otot yang tegang, selain dari pada itu fungsi utama dari senam ibu hamil untuk membantu ibu hamil menjadi lebih rileks dan membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan serta rasa takut ibu hamil mendekati proses persalinan. Dengan rutin mengikuti senam ibu hamil proses kelahiran dapat dijalani dengan tenang dan terkontrol.

Sehingga peneliti mengemukakan ibu hamil yang sebelumnya berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat, setelah melakukan senam hamil mayoritas beralih pada kategori kecemasan ringan hingga tidak ada kecemasan sama sekali. Latihan ini juga merangsang peningkatan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman, oleh karena itu peneliti menyarankan agar senam hamil diterapkan secara rutin difasilitas kesehatan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hataty (2020) yang melakukan penelitian dengan judul pengaruh senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent T test diketahui bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan dengan nilai p -value 0,000.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah dilakukan senam hamil dengan nilai P -value 0,000 yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam penurunan kecemasan sebelum dan sesudah hamil (kartika *et al.*, 2023: sari *et al.*, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan Di wilayah kerja Puskesmas Pamboang tahun 2025, dengan jumlah responden sebanyak 15, kesimpulannya adalah sebagai berikut:

- 1) Tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan intervensi adalah responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 responden (6,67%), responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 6 responden (40%), dan responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 8 responden (53,33%).
- 2) Tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi yaitu responden yang tidak memiliki tingkat kecemasan yaitu 3 responden (20%), responden yang berada pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 responden (60%) dan yang memiliki tingkat kecemasan sebanyak 3 responden (20%).
- 3) Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan. Dengan menggunakan uji-t, dari perhitungan statistic pengujian pretes dan post-test didapat nilai sig (p) 0.000 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikasi yaitu 0,05 ($0.000 < 0,05$), artinya ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- ANI, N. W. (2023). *Pengaruh senam ibu hamil dengan penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester iii di puskesmas sukawati 1*. Teknologi dan kesehatan bali. Program studi sarjana kebidanan program B .
- ANNISA, I. (2020). *Pengaruh senam perinatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii dalam menghadapi persalinan* . Poltekkes kemenkes bengkulu. Bengkulu: program studi sarjana terapan kebidanan.
- dede , e. v., mola, s. a., & nabuasa, y. y. (t.thn.). implementasi hamilton anxiety rating scale untuk mendiagnosis tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi . *jurnal computer dan informatika*, 10 no 1.
- Efendi , r. N., yanti, j. S., & hakameri, c. S. (2022). Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyaman trimester iii di pmb ernita kota pekanbaru. *Kebidanan terkini (current midwifery jurnal)*, 2 no 2.
- Fadilatul, a. (2021). *Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal trimester iii dengan ketidak nyaman nyeri punggung di praktik mandiri bidan (pmb) "s"*. Program studi kebidanan. Program studi kebidanan.
- Febrianti, s. (2023). *Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja puskesmas puring* . Universitas muhammadiyah gombang . Gombang: program studi kebidanan program sarjana .
- Fransiska , y., & suryani, l. (2024, agustus). Pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil . *Zona kebidanan* , 14 no 3.
- hayuningtyas , r. d., & nadia , n. k. (2022). korelasi persepsi orang tua tentang bermain dengan tingkat kecemasan pada anak usia 2-5 tahun . *delima harapan* , 9 no 2.
- Hindun , s., murdiningsih, & sy, a. A. (2018). Senam hamil pada primigravida dan lama persalinan . *Poltekkes palembang* .
- Kartika, m. L., lubis, r., & kundarianti, r. (2023). Kelas ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan . *Kebidanan katulistiwa* , 11 no 1.
- Mardalena, susanti, l., & bahria, y. (2023, desember). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal masker medika* , 11 no 2.
- Putri, n. T. (2024, april 1). Hubungan senam hamil pada ibu hamil trimester iii dengan kelancaran proses persalinan di wilayah kerja puskesmas rawat inap malimping. *Malahayati nursing jurnal* , 6 no 4.
- Sari , n. P., parwati, n. W., & indriana, n. P. (2023, april). Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan. *Riset kesehatan nasional* , 7 no 1.
- sari, p. y., & zulfijriani. (2024). hubungan perinatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB D. *provesi bidan indonesia (JPBI)*, 4. NO 1 2004.
- Sari, y. (2021). *Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas aekgodang kabupaten padang lawas utara* . Universitas afa royhan . Padang sidimpuang: fakultas kesehatan universitas alfa royhan .
- Septiana, m., sapitri , a., & novita, n. (2024 , april). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester iii . *Stikes al-ma'arif baturaja* , 9 no 1.
- syalahuddin , i., rukmini , p. r., & fitri , s. u. (2023, oktober). gambaran tingkat kecemasan pengemudi ojek online pada masa transisi pandemi covid-19. *jurnal ilmiah stikes kendal* , 13 no.4.
- Tambunan, n. (2023, april). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan normal di pmb dewi nurindah sari jakarta selatan . *Jurnal riset ilmiah*, 2 no 4.

- Trimuria, n. K. (2018). *Pengaruh perinatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di pmb kabupaten kulon progo* . Universitas politeknik kesehatan kementrian kesehatan. Kulon progo: sarjana terapan kebidanan.
- Wardani , p. K., & sagita, y. D. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas tanjung raja kabupaten lampung utara . *Maternitas aisyah (jaman aisyah)*, 1 (1).
- Wardani, k. K. (2023). *Pengaruh perinatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di griya kamini* . Institut teknologi dan kesehatan bali Denpasar. Denpasar: program studi sarjana kebidanan program b .
- Yulyana. (2024). *Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di puskesmas cipanas kabupaten lebak*. Program studi sarjana kebidanan . Jakarta: stikes mitra riya husada jakarta .