



**PENGARUH MENGIKUTI SENAM HAMIL
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA
IBU HAMIL DI KECAMATAN RAMBANG
KABUPATEN MUARA ENIM**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Psikologi
Pada Program Studi Psikologi Islam**

**Rilia Tamara Lubyanti
1653500093**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2020**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehamilan adalah salah satu dari tiga periode dalam kehidupan wanita saat ia mengalami perubahan hormonal yang penting. Periode pertama adalah *menarche* yaitu masa pertumbuhan hingga usia bisa mengandung, periode kedua adalah masa kehamilan yang juga biasanya terjadi pada usia muda, dan yang terakhir adalah periode ketiga yaitu masa *menopause* (Widdowson, 2004). Kehamilan merupakan saat yang sangat menakjubkan dalam kehidupan seorang wanita. Hal itu juga merupakan saat yang menegangkan ketika sebuah kehidupan baru yang misterius bertumbuh dan berkembang di dalam rahim (Dewi & Sunarsih, 2012).

Kehamilan dianggap sebagai waktu krisis yang diakhiri dengan kelahiran bayi. Kehamilan adalah anugerah, karena tidak setiap pasangan suami istri dikaruniai anak, dan tidak setiap wanita diberi kesempatan mengandung serta melahirkan bayi, selama masa kehamilan kebanyakan ibu mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan psikologis dan emosional ini tampaknya berhubungan dengan perubahan biologis yang dialami ibu selama kehamilan, emosi ibu hamil cenderung labil, sehingga reaksi yang ditunjukkan terhadap kehamilan dapat saja berlebihan dan mudah berubah-ubah (Rukiah, dkk.,2013).

Perubahan-perubahan yang dialami ibu selama masa kehamilan membuat ibu sangat sensitif dan rapuh, banyak

ketakutan yang muncul akan bahaya yang mungkin saja terjadi pada diri ibu maupun janinnya. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik maupun perubahan psikis (Rukiah, dkk.,2013).

Perubahan psikis pada ibu hamil dibagi dalam tiga periode yang pertama ditrimester ke satu biasanya seorang ibu mudah mengalami depresi, timbul rasa kecewa, cemas, penolakan terhadap kehamilannya, dan rasa sedih atau perubahan-perubahan yang dialami selama masa kehamilan, sedangkan perubahan psikis pada periode trimester kedua keadaan psikologis ibu nampak lebih tenang dan mulai dapat beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang menyertainya pada masa kehamilan, dan yang terakhir perubahan psikis pada periode trimester ketiga perubahan psikologis ibu tampak lebih kompleks dan meningkat kembali dibandingkan keadaan psikologis pada trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan ibu semakin menyadari adanya janin dalam rahimnya yang semakin lama semakin membesar sehingga sejumlah ketakutan mulai bertambah, ibu semakin merasakan kecemasan terhadap keadaan bayi bahkan keadaan ibu sendiri (Rinata & Andayani, 2018).

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil yang usia kandungannya memasuki periode trimester III dan akan menghadapi proses persalinan, tidak menutup kemungkinan ibu hamil tersebut akan cenderung mengalami kecemasan (Rinata & Andayani, 2018). Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga rasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dengan cara-cara yang jelas. Sigmund Freud

mengemukakan bahwa yang disebut cemas adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani serta tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya (Wiramihardja, 2015).

Sari & Novriani (2017) mengatakan bahwa kecemasan menghadapi persalinan terutama kehamilan anak pertama berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan yang terjadi pada ibu menghadapi persalinan anak pertama disebabkan karena adanya ketidak stabilan psikologis yang ibu rasakan. Kecemasan yang paling sering dialami dan dirasakan oleh ibu hamil dimasa persiapan menghadapi persalinan adalah dengan munculnya ketakutan yang tidak diketahui, karena ibu hamil sendiri sering tidak tahu apa yang akan terjadi pada saat proses persalinan (Aprilia, 2010).

Sedangkan menurut Murni & Suherni (2014) kecemasan yang dialami oleh ibu hamil biasanya disebabkan karena persepsi ibu kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan sehingga bisa menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau dengan kata lain munculnya ketakutan-ketakutan yang dialami oleh ibu hamil anak pertama karena belum pernah memiliki pengalaman mengenai persalinan. Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan biasanya berhubungan dengan kondisi kesejateraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima

kehamilan, keuangan keluarga, dukungan keluarga, support tenaga medis, usia ibu hamil, dukungan suami, tingkat persiapan personal ibu, pengalaman traumatis ibu dan tingkat aktivitas. Faktor pemicu cemas (rangsangan). Membesarnya janin dalam kandungan mengakibatkan calon ibu tidak nyaman, tidak dapat tidur nyenyak dan sering mendapatkan kesulitan bernapas. Semua ini mengakibatkan timbulnya kecemasan pada calon ibu (Meihartati, dkk.,2018).

Selain itu kecemasan yang dialami ibu hamil juga dapat terjadi karena beberapa faktor. Adler dan Rodman, menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, faktor pertama ialah pengalaman yang negatif pada masa lalu, pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, sedangkan faktor kedua yaitu pikiran yang tidak rasional (Ghufron & Risnawati, 2012).

Ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan sebaiknya tidak boleh merasakan kecemasan, sebab apabila ibu merasakan kecemasan maka persalinan yang akan dihadapinya akan terganggu, selain itu ibu juga akan merasa gelisah serta tidak nyaman dan tidak tenang dalam menghadapi proses persalinan. Tetapi kenyataan dilapangan masih sering ditemui ibu hamil yang merasakan kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan terutama pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan anak pertama.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis tepat pada tanggal 16 September 2019, disalah satu posyandu yang ada diwilayah Kecamatan Rambang

Kabupaten Muara Enim, saat itu peneliti melihat bahwa dalam kegiatan posyandu tersebut ada sebagian ibu-ibu yang sedang memeriksakan anak balita maupun batita, selain pemeriksaan anak terdapat juga ibu-ibu yang sedang memeriksakan kehamilannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di posyandu tersebut, pada saat kegiatan posyandu sedang berlangsung peneliti melihat ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya, selain memeriksakan kehamilan ibu juga langsung dapat berkonsultasi dengan bidan dan petugas kesehatan yang bertugas, saat ibu hamil memeriksakan kehamilan terdapat beberapa ekspresi yang berbeda-beda dari masing-masing ibu hamil, ada sebagian ibu hamil yang memperlihatkan ekspresi tenang, nyaman, santai dalam proses pemeriksaan dan konsultasi tersebut, tetapi ada juga sebagian ibu hamil yang terlihat jelas menunjukkan ekspresi bahwa ibu hamil tersebut merasa khawatir, gelisah, dan tidak nyaman.

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah satu bidan desa di posyandu tersebut yaitu bidan L, bidan L mengatakan bahwa masih sering ditemukan ibu hamil yang memeriksakan kehamilan merasakan kekhawatiran dan cemas terutama ibu yang akan menghadapi persalinan anak pertama, tetapi ada juga ibu hamil yang biasa saja dan tidak terlihat seperti khawatir, hal ini biasanya dirasakan oleh ibu yang telah berpengalaman dan ibu yang usia kandungannya masih belum memasuki tahap trimester ke III (16 September 2019). Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan ibu C yang merupakan salah satu ibu hamil yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim, saat

itu usia kandungan ibu C berusia 28 minggu, ibu C mengatakan bahwa pada saat usia kandungannya sekarang yang sudah memasuki trimester ke III ia mulai kembali merasakan ketakutan, kecemasan meningkat, kekhawatiran, serta gelisah. Menurut ibu C ia mulai merasakan hal tersebut karena faktor usia kandungan yang sudah memasuki tahap persalinan, ibu C merasa belum siap untuk menghadapi persalinan karena ini kali pertama baginya belum pernah ada pengalaman serta masih kurang pengetahuan tentang proses persalinan, hal itu lah yang membuatnya gelisah, takut akan hal yang akan dihadapinya pada saat proses persalinan (20 September 2019). Hasil wawancara dan observasi diatas dapat dilihat bahwa perlunya diberikan tindakan untuk membantu ibu meredakan kecemasan yang dialami ibu hamil yang akan menghadapi persalinan di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Ada beberapa cara untuk meredakan kecemasan menurut Fazdria & Harahap (2014) misalnya dengan memberi informasi atau pengetahuan kepada ibu hamil melalui konsultasi dengan bidan ataupun mencari informasi melalui media cetak dan audiovisual, yaitu dengan menonton video yang mengenai proses persalinan. Sedangkan menurut Mardjan (2016) ada empat upaya meredakan kecemasan yaitu, dukungan suami, konseling, *emotional freedom techniques* , dan senam hamil.

Senam hamil adalah senam yang memiliki banyak manfaat dan ditunjukkan khusus untuk ibu hamil, selain itu senam hamil juga merupakan salah satu metode yang cukup efektif dan banyak diterapkan pada pelayanan kesehatan pemerintah maupun swasta. Pada saat

mengikuti senam hamil sebaiknya senam hamil tersebut dipandu oleh instruktur yang terlatih sehingga ibu dapat dengan mudah mengikutinya. Kegiatan senam hamil ini dapat diikuti setelah usia kandungan lebih dari tiga bulan sampai menjelang persalinan.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan diri dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal (Larasati & Wibowo, 2012). Senam hamil juga merupakan terapi latihan gerak untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal (Irianti, dkk.,2015).

Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan-gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang mampu menstabilkan emosi ibu hamil, sehingga apabila emosi dapat distabilkan maka secara tidak langsung kecemasan yang dialami ibu akan dapat diredakan. Melalui senam hamil ibu juga dilatih bagaimana cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut saat menghadapi proses persalinan yaitu dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan ibu hamil untuk mengalami apa saja yang akan terjadi selama masa kehamilan sampai persalinan dan kelahiran bayi (Larasati & Wibowo, 2012).

Adapun tujuan dari senam hamil yaitu untuk menguasai teknik pernapasan, memperkuat dan mempertahankan otot-otot dinding perut, melatih sikap tubuh selama kehamilan sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, melatih

relaksasi sempurna dengan latihan kontraksi dan relaksasi, ibu dapat melahirkan tanpa penyulit sehingga ibu dan bayi sehat setelah persalinan, disamping untuk menjaga kebugaran tubuh, senam hamil juga berfungsi untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama persalinan (Widianti & Proverawati, 2010). Selain adanya tujuan dari senam hamil, senam hamil juga memiliki manfaat.

Manfaat senam hamil menurut Mardjan (2016) yaitu, dapat mengurangi stress dan kecemasan selama masa kehamilan ataupun pada masa pascamelahirkan, meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester I dan II, mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti *pra eklamsia* dan *gestational* diabetes, memudahkan proses persalinan, mengurangi sakit punggung selama trimester III. Selain itu manfaat senam hamil juga dapat mengurangi stress dan kecemasan, mengurangi terjadinya *inkontinesia urine*, pertumbuhan dan kesejahteraan bayi (Irianti, dkk.,2015).

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berasumsi bahwa pentingnya senam hamil dilakukan untuk membantu ibu meredakan kecemasan hal ini dikarenakan apabila ibu hamil mengalami kecemasan yang berlebihan maka kecemasan tersebut akan berdampak buruk serta memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat menyebabkan keguguran dan tekanan darah akan meningkat, sehingga dapat terjadi komplikasi dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan (Sari & Novriani, 2017). Menurut Dahro kecemasan yang dialami ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu ataupun janinnya. Perkembangan janin dapat terhambat dan juga

dapat mengalami gangguan emosi saat bayi lahir jika kecemasan selama kehamilan tidak ditangani dengan baik (Wulandari, dkk.,2019). Dari pernyataan ini artinya kecemasan yang dialami ibu hamil penting untuk diredakan, salah satu metode menurut Mardjan (2016) yang dapat meredakan kecemasan selama masa kehamilan ialah dengan menggunakan metode senam hamil.

Hal di atas senada dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wulandari (2006) yang membahas "*Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Pranatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*", hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan dalam menghadapi persalinan pertama yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberi senam hamil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami kecemasan yang sama. Setelah diberikan perlakuan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kedua kelompok, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Wibowo (2012) yang mengangkat "*Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan*", menggunakan analisis korelasi *Spearman* diperoleh hasil korelasi yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan, 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 akan meningkat. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Aryani, dkk (2016) yang mengangkat "*Senam Hamil Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimestir III Di RSIA Sakina Idaman Sleman, D.I Yogyakarta*", hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberi senam hamil lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Jadi dari hasil tersebut dapat dikatakan senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada primigravida trimester ke III.

Artinya dari tiga referensi penelitian terdahulu di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya mengikuti senam hamil, dikarenakan senam hamil efektif dalam meredakan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pada masa kehamilan sampai dengan masa menuju persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil bukan hanya ditemui di lokasi penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh penelitian terdahulu, melainkan kecemasan yang dialami ibu hamil juga ditemui di lokasi yang akan peneliti lakukan penelitian yaitu di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan refleksi ulang penelitian yang mengangkat pengaruh mengikuti senam hamil terhadap peredaan kecemasan yang dialami ibu hamil, apakah senam hamil juga efektif dalam meredakan kecemasan yang dialami ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Berdasarkan

uraian di atas maka peneliti akan melukan penelitian yang berjudul ***"Pengaruh Mengikuti Senam Hamil terhadap Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim"***.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dari penjelasan latar belakang maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh mengikuti senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim?"

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mengikuti senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah yang bermanfaat bagi mahasiswa, serta masyarakat yang ingin menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh mengikuti senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi puskesmas ataupun bidan desa dapat mengaktifkan program senam hamil serta memotivasi ibu hamil untuk ikut serta dan mengikuti kegiatan senam hamil

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi ibu hamil agar dapat melakukan senam hamil secara rutin guna menurunkan kecemasan kehamilan dalam menghadapi proses persalinan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan masukan dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh mengikuti senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu

1.5 Keaslian Penelitian

Berikut ini penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh para peneliti lain, di mana penelitian ini digunakan sebagai perbandingan untuk menentukan keaslian penelitian dengan tema *treatment* terhadap kecemasan, antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Hartaty (2016) yang mengangkat "Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Kecemasan Primigravida dalam Menghadapi Persalinan". Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan jenis rancangan *non equivalent control group*, dan populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Kecamatan wilayah barat tahun 2015 yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, teknik analisis yang digunakan yaitu dengan uji *t test* untuk melihat perbedaan dari masing-masing kelompok. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan bermakna kecemasan pada ibu sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil pada kelompok perlakuan karena terjadinya penurunan kecemasan yang

dialami ibu setelah mengikuti pelaksanaan senam hamil sebesar 4,07.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Marwiyah & Sari (2017) yang mengangkat "Efektifitas Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Trimester II dan III di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen" Penelitian ini menggunakan metode *design quasi exsperiment pre post without control* dengan sampel 14 ibu hamil yang diambil menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan Perinatan *Anxiety Screening Scale* (PASS), hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Candra, dkk (2019) yang mengangkat "Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pranatal Trimester III di RSIA Cahaya Bunda" Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental one grup pretest posttest*. Subjek dalam penelitian ini ibu prenatal trimester III dengan *non probality sampling* menggunakan metode purposive sampling, hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi, sehingga ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil prenatal trimester III.

Berdasarkan uraian di atas terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian yang akan diangkat oleh peneliti dari penelitian sebelumnya, persamaan terletak pada pembahasan yaitu sama-sama membahas pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil, selain itu persamaan juga terletak pada *treatmen* yang digunakan dalam penelitian yaitu *treatmen* senam hamil. Selain ada

persamaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terdapat juga perbedaan letak perbedaannya salah satunya ialah pada subjek yang akan diteliti berbeda tetapi memiliki karakteristik yang sama dengan lokasi yang berbeda, perbedaan juga terletak pada teori yang digunakan dalam penelitian, selain dari itu perbedaan juga terletak pada waktu dan jumlah pemberian *treatmen*. Maka dari itu sehubungan dengan persamaan tersebut penulis tertarik untuk melakukan refleksi ulang penelitian yang mengangkat masalah pengaruh mengikuti senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil. Peneliti juga ingin mengetahui dari refleksi penelitian ini apakah hasil dari *treatmen* senam hamil yang dilakukan oleh penelitian terdahulu akan sama dengan hasil yang didapat oleh penulis dalam penelitian ini.