

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Menghadapi Persalinan

2.1.1 Definisi Kecemasan Menghadapi Persalinan

Menurut kamus besar bahasa Indonesia kecemasan berasal dari kata "cemas" yang artinya risau hati (karena khawatir, takut); gelisah (KBBI, 2005). cemas ialah perasaan was-was, rasa tak tenang, karena khawatir, takut dan gelisah. Sedangkan makna umum dari kecemasan menurut kamus psikologi adalah kondisi umum yang buram dan tidak menyenangkan disertai ciri-ciri takut terhadap sesuatu hal, rasa getar, menekan dan tidak nyaman (Reber & Reber, 2016).

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).

Nietzal, berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Muchlas, mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman (Ghufron & Risnawati, 2012).

Maharani & Fakhurrozi (2014) kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik itu ancaman yang berasal dari luar maupun dari dalam individu itu sendiri. Menurut Sondakh kecemasan merupakan suatu reaksi yang menunjukkan terhadap bahaya yang memperingatkan orang dari dalam, secara naluri, terdapat bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan sesuatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas (Rinata & Andiyani, 2018). Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Meihartati, dkk.,2018).

Menurut Mochtar persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan urin) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau bukan jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan, kemudian menurut Bobak persalinan adalah proses membuka dan menipisnya *serviks* dan janin turun kealam jalan lahir (Mutmainnah, dkk., 2017).

Sedangkan menurut Fazdria & Harahap (2014) Persalinan adalah peristiwa yang alami dan normal, tetapi tidak menutup kemungkinan persalinan juga dapat terjadi secara abnormal. Proses persalinan yang mengakibatkan terjadinya aspek-aspek psikologis sehingga dapat menimbulkan berbagai macam masalah psikologi salah

satunya ialah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dirasakan dan dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil saat menjelang persalinan yaitu merasa cemas dalam menghadapi proses persalinan ataupun pada masa perawatan dan penyembuhan.

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. Aprilia (2010) 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.

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.

Kecemasan yang dialami para ibu hamil anak pertama menjelang persalinan menurut Keswamas yaitu mulai dari kecemasan bayi yang lahir akan prematur, cemas terhadap perkembangan janin di dalam rahim, cemas terhadap kematian bayinya, cemas bayinya terlahir

dengan keadaan cacat, cemas terhadap proses persalinan, cemas terhadap kemungkinan komplikasi saat persalinan, dan yang terakhir ibu merasa cemas terhadap rasa nyeri saat menghadapi persalinan (Walangadi, dkk.,2014).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi persalinan yaitu merupakan pengalaman emosional yang tidak stabil yang dialami oleh ibu sehingga membuat adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya dan kemudian berpengaruh pada proses persalinan yang akan dihadapi oleh ibu hamil.

2.1.2 Aspek-Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini (Ghufron & Risnawati, 2012).

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*imisionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Kemudian aspek kecemasan menurut Shah (Ghufron & Risnawati, 2014) terbagi menjadi tiga aspek yaitu:

1. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi dan lain-lain.

2. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut
3. Aspek mental atau kognitif, seperti timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir ketidak karuanan dalam berfikir, dan bingung

Gejala aspek-aspek kecemasan (Hidayah& Atmoko, 2014).

1. Aspek kognitif: sulit konsentrasi, pikiran membingungkan, pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang.
2. Aspek afektif: takut, khawatir, gelisa.
3. Aspek motorik: gemetar, pusing, telapak tangan berkeringat.

Berdasarkan dari aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek dari kecemasan adalah seseorang akan merasa khawatir, emosional yang tidak stabil, terjadinya hambatan dalam menyelesaikan sesuatu, sulit berkonsentrasi, pikiran terganggu, serta tubuh merasakan gemeteran, pusing dan tangan berkeringat.

2.1.3 Faktor-Faktor Kecemasan

Adler dan Rodman, menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, faktor pertama 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, faktor kedua pikiran yang tidak rasional (Ghufron & Risnawati, 2012).

Bahwa faktor yang berkontribusi pada terjadinya kecemasan meliputi ancaman pada: konsep diri, *personal security system*, kepercayaan, lingkungan, fungsi peran hubungan interpersonal. Faktor yang menjadi penyebab

timbulnya kecemasan biasanya berhubungan dengan kondisi kesejahteraan 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).

Detiana (2010) mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan ibu hamil anak pertama merasa cemas biasanya disebabkan oleh faktor fisik, pengalaman, traumatik, dan lingkungan. Rinata & Andiyani (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan diantaranya yaitu usia, peritas, pendidikan, dan dukungan keluarga atau suami. Fazdria & Harahap (2014) ada juga faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan diantaranya ialah usia, pengetahuan tentang persalinan, peritas, dan pemeriksaan kehamilan.

Berdasarkan dari berapa faktor di atas dapat disimpulkan bahwa, faktor penyebab kecemasan adalah dari diri sendiri, lingkungan sekitar, dukungan keluarga, traumatik, serta pengalaman

2.1.4 Upaya Meredakan Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan secara umum menurut Hidayah & Atmoko (2014) dapat diredakan dengan relaksasi fisiologis, meditasi, rutin berolah raga. Selain itu kecemasan dapat diredakan dengan mengontrol pikiran-pikiran *thought stopping*, restrukturisasi kognitif, bahkan dapat dibantu melalui layanan konseling ringkas berfokus solusi, dan konseling kognitif behavior.

Terdapat berbagai macam 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.

Menurut Mardjan (2016) Berbagai upaya dalam meredakan kecemasan selama kehamilan ada empat yaitu:

1. Dukungan suami

Dukungan keluarga terutama suami sangat dominan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Dukungan suami adalah dorongan, motivasi terhadap istri baik secara moral maupun material. Kehadiran suami bagi seorang ibu yang mengalami kesulitan dapat memberikan moral, fisik sehingga dapat mengurangi beban yang dirasakan, khususnya pada masa kehamilan dan saat menghadapi proses persalinan. Pada masa kehamilan emosi ibu tidak stabil maka dari itu suami wajib berperan aktif memberikan dukungan kepada istrinya berupa dukungan fisik maupun emosional, dukungan ini dapat menjadi upaya yang sangat membantu kenyamanan ibu.

2. Konseling

Konseling tenaga kesehatan sebagai professional seperti dokter spesialis kandungan, dokter umum, bidan tidak kalah peran dalam membantu meredakan kecemasan selama pemeriksaan kehamilan, terutama dalam masa pemeriksaan antenatal, trimester I-III. Konseling yang dilakukan secara benar pada masa kehamilan trimester III, sangat mempengaruhi mekanisme coping dan berdampak pada timbulnya kepercayaan diri sendiri serta penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Konseling yang dilakukan oleh tenaga kesehatan baik pemerintah maupun swasta merupakan salah satu upaya menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, akan efektif apabila konseling dilakukan secara terus-menerus selama waktu pemeriksaan kehamilan.

3. EFT (*Emotional Freedom Techniques*)

EFT (*Emotional Freedom Techniques*) merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan kecemasan, pada ibu hamil dengan melakukan totokan ringan pada titik-titik meridian di wajah, tangan, yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan dibantu suami ataupun orang lain. Totokan secara terus-menerus setiap hari pada titik-titik meridian yang telah ditetapkan diiringi dengan Doa akan merangsang Hipotalamus, pituari, adrenal. Akan membangkitkan energi psikologis dan menyeimbangkan hormon dalam tubuh, sehingga lebih percaya diri, serta rileks dalam menghadapi persalinan.

4. Senam hamil

Senam hamil merupakan salah satu metode dalam membantu ibu hamil meredakan kecemasan dan memudahkan dalam proses persalinan. Senam hamil ini

dipandu oleh instruktur yang terlatih sehingga ibu hamil dapat dengan mudah untuk mengikutinya.

Upaya meredakan kecemasan menurut Meihartati, dkk (2018) secara umum terbagi menjadi dua yaitu:

1. Terapi *farmakologis*

Terapi *farmakologis* merupakan terapi yang diberikan dengan menggunakan obat-obatan.

2. Terapi *non farmakologi*

Terapi *non farmakologi* merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Beberapa jenis terapi *non farmakologis* yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah *art therapy*, terapi hewan pemeliharaan, konseling, distraksi, aroaterapi, hipnotis, terapi musik, meditasi dan relaksasi.

Menurut Detiana (2010) upaya meredakan kecemasan ibu hamil anak pertama antara lain yaitu, berfikir positif, banyak berdoa, membaca buku, menonton televisi, berdiam diri, berbaring, berbagi cerita dengan orang lain, memikirkan sesuatu yang membuat hati senang

Berdasarkan dari beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di atas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu cara meredakan kecemasan yaitu dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan sekitar. Diri sendiri dan dukungan dari lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam peredaan menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

2.1.5 Kecemasan dalam Perspektif Islam

Menurut Az-Zahrani (2005) dalam pandangan islam kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang banyak tersebar diantara manusia. Dalam bahasa Arab

dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Sehingga bisa dikatakan bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau goncang yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah SWT gambarkan dalam firman-Nya Q.S Al-Fajr 89:27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

Artinya : "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku" (Q.S Al-Fajr 89:27-30)

Dalam tafsir Imam At-Tabaridisebutkan, dalam ayat ini Allah SWT menjelaskan tentang perkataan malaikat kepada para walinya di hari kiamat, "*Wahai jiwa yang tenang!*". Maknanya, jiwa yang yakin dan memercayai janji Allah SWT yang telah dijanjikan-Nya bagi orang beriman di dunia, berupa kemuliaan di akhirat. Pemaknaan ini sesuai dengan perkataan Qatadah bahwa yang dimaksud dengan ayat, "*Wahai jiwa yang tenang!*", ialah seorang mukmin yang jiwanya yakin janji Allah SWT. Dalam riwayat lain, "*Merasa yakin dan memercayai apa yang difirmankan Allah.*" Selanjutnya, malaikat berkata, "*kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*" Menurut Imam At-Tabari, perkataan ini diucapkan kepada mereka ketika roh-roh itu dikembalikan kepada jasadnya pada hari kebangkitan, berdasarkan petunjuk dari firman Allah SWT, "*Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambak-Ku , dan masuklah ke dalam surga-Ku*". Firman-Nya ini menunjukkan bahwa jiwa-jiwa yang tenang itu dimasukan ke dalam surga tiada lain pada

hari itu, bukan sebelumnya. Ayat ini sebagai penjelasan dari Allah SWT tentang tempat kembalinya jiwa-jiwa yang tenang, yaitu yang beriman kepada Allah SWT, mengerjakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya serta membenarkan ayat-ayat yang datang dari Tuhan-Nya.

Dari ayat diatas yang menjelaskan tentang jiwa yang tenang, maka adapun cara agar selalu mendapatkan rasa tenang dan ketentraman yaitu dengan berdzikirullah. Sebagaimana yang tercantum dalam Q.S Ar-Ra'd 13:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
 Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang" (Q.S Ar-Ra'd 13: 28)

Berdasarkan tafsir al-Misbah karya Shihab (2012) dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 28 dijelaskan bahwa orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntutan-Nya, sebagaimana tersebut pada ayat diatas adalah *orang-orang yang beriman dengan hati mereka menjadi tenang* setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketentraman itu yang bersemi di dada mereka disebabkan karena *dzirullah*, yakni Al-Qur'an yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya. Sungguh *camkanlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan bagi mereka itulah kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan akhirat dan bagi mereka juga tempat kembali yang baik, yaitu surga.

2.1 Senam Hamil

2.1.1 Definisi Senam Hamil

Menurut kamus besar bahasa Indonesia KBBI (2005) hamil artinya mengandung janin dalam rahim karena sel telur yang dibuahi oleh *spermatozoa*. Sedangkan senam merupakan gerak badan dengan gerakan tertentu yaitu seperti melihat, meggerakan, dan merenggangkan anggota tubuh.

Senam hamil menurut Irianti, dkk (2015) merupakan terapi latihan gerak untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Widianti & Proverawati (2010) senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan.

Senam hamil (*prenatal*) menurut Huliana (2007) merupakan terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil juga 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 merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*prenatal care*). Senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Kegunaan senam hamil didalam *prenatal care* dilaporkan akan menaikkan dan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, serta mengurangi terjadinya persalinan prematur. Secara keseluruhan senam hamil akan berdampak sebagai suatu kenaikan kesehatan wanita hamil itu sendiri menjadi lebih baik (Dewi & Sunarsih, 2012).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa, dilihat dari gerakan-gerakannya, Senam hamil sama seperti olahraga biasa yang membuat tubuh segar dan bugar. Selain itu senam hamil sangat bermanfaat dan membantu dalam proses persalinan, karena selama mengikuti senam hamil ibu sudah dipersiapkan baik secara fisik maupun mental untuk menuju persalinan, sehingga bisa menaikkan dan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, serta mengurangi terjadinya persalinan prematur.

2.1.2 Manfaat Senam Hamil

Manfaat dari senam hamil menurut Wibisono & Dewi (2009) ialah untuk melatih otot-otot yang terkait dalam proses kehamilan agar lebih siap dalam menghadapi persalinan, otot-otot yang dimaksud di antaranya otot panggul, otot paha, otot pantat, otot punggung, dan otot perut.

Manfaat senam hamil (Mardjan, 2016).

1. Mengurangi stress dan kecemasan selama kehamilan ataupun pada masa pascamelahirkan
2. Meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester I dan II
3. Mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti *pra eklamsia* dan *gestational diabetes*

4. Memudahkan proses persalinan
5. Mengurangi sakit punggung selama trimester III

Manfaat senam hamil (Irianti, dkk.,2015).

1. Penyesuaian terhadap perubahan fisik akibat kehamilan
2. Menguasai teknik pernapasan
3. Melakukan latihan kontraksi dan relaksasi
4. Mengurangi stress dan kecemasan
5. Mengurangi terjadinya *inkontinesia urine*
6. Pertumbuhan dan kesejateraan bayi

Manfaat senam hamil (Widianti & Proverawati, 2010).

1. Mengurangi rasa sakit selama persalinan
2. Memperkuat otot-otot panggul sehingga dapat memperlancar dan mempercepat proses kelahiran
3. Mengurangi keluhan-keluhan saat kehamilan
4. Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan
5. Melatih sikap tubuh guna menghindari atau memperingan keluhan-keluhan seperti sakit pinggang dan punggung selama kehamilan
6. Membuat tubuh rileks
7. Melatih berbagai teknik pernapasan
8. Meningkatkan energi dan kekuatan
9. Meningkatkan suasana hati dan harga diri
10. Meningkatkan tidur
11. Mengurangi stres, sakit dan nyeri
12. Menyiapkan tubuh untuk melahirkan dan pemulihan pasca melahirkan

Barbara Hoistein (Widianti & Proverawati, 2010) menyebutkan manfaat senam hamil sebagai berikut:

1. Memperbaiki sirkulasi
2. Meningkatkan keseimbangan otot-otot
3. Mengurangi bengkak-bengkak
4. Mengurangi resiko gangguan *gastrointestinal*, termasuk sembelit.
5. Mengurangi kejang kaki
6. Memperkuat otot perut
7. Mempercepat penyembuhan setelah penyembuhan.

Manfaat senam hamil (Siswosuharjo & Chakrawati, 2011) antara lain:

1. Senam hamil melatih ibu untuk menguasai teknik pernapasan saat kehamilan dan persalinan
2. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot pada bagian tubuh tertentu seperti perut, paha, dan panggul
3. Melatih sikap tubuh yang benar selama kehamilan
4. Untuk relaksasi tubuh dan mencegah timbulnya varises, mengatasi rasa nyeri, dan bengkak pada kaki
5. Mencegah wasir
6. Mempersiapkan kondisi fisik yang prima saat hari persalinan tiba
7. Kondisi seperti ini secara tidak langsung memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan menambah rasa percaya diri ibu dalam melakukan persalinan

Berdasarkan dari beberapa manfaat senam hamil di atas dapat disimpulkan bahwa, senam hamil memiliki berbagai macam manfaat selain untuk kebaikan fisik bagi ibu hamil senam hamil juga dapat membuat ibu hamil merasa rileks sehingga bisa mengurangi ketegangan dan kecemasan dalam proses menghadapi persalinan.

2.1.3 Tujuan Senam Hamil

Adapun tujuan senam hamil (Widianti & Proverawati, 2010).

1. Menguasai teknik pernapasan
2. Memperkuat dan mempertahankan otot-otot dinding perut
3. Melatih sikap tubuh selama kehamilan sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh
4. Melatih relaksasi sempurna dengan latihan kontruksi dan relaksasi
5. Ibu dapat melahirkan tanpa penyulit sehingga ibu dan bayi sehat setelah persalinan

Barbara Hoistein (Widianti & Proverawati, 2010)

Adapun tujuan senam hamil sebagai berikut:

1. Meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan
2. Menguatkan dan meregangkan otot-otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan mempertahankan postur
3. Meningkatkan relaksasi tubuh terutama otot dasar panggul yang berperan besar dalam proses persalinan
4. Melatih teknik pernapasan yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa nyeri misalnya kala I maupun kala II

Tujuan senam hamil terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus (Rukiah, dkk.,2013).

1. Tujuan umum: Dapat menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses mekar persalinan. Memperkuat kesehatan fisik dan psikis
2. Tujuan khusus: Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar

pinggul dan jaringan serta *fasia* yang berperan dalam mekanisme persalinan. Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.

Disamping untuk menjaga kebugaran tubuh, Senam hamil juga berfungsi untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama persalinan. Berikut ini adalah beberapa tujuan senam hamil (Naviri, 2011).

1. Menguasai teknik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk memperoleh oksigen, sedang teknik pernapasan ditujukan agar ibu hamil siap menghadapi persalinan
2. Memperkuat dan mempertahankan elastis otot di dinding perut, sehingga bisa mencegah atau mengatasi nyeri pada pantat, bagian bawah perut, dan juga mencegah serta mengatasi wasir
3. Melatih sikap tubuh selama kehamilan, sehingga dapat mengurangi masalah atau keluhan yang biasa timbul akibat perubahan bentuk tubuh
4. Melatih relaksasi dengan melakukan latihan konsentrasi, dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit pada waktu persalinan
5. Membantu agar ibu hamil dapat melahirkan tanpa kesulitan, juga untuk menjaga ibu serta bayi sehat setelah melahirkan

Tujuan senam hamil adalah sebagai berikut (Dewi & Sunarsih, 2012). Menyesuaikan tubuh dengan baik dalam menyangga beban hamil.

1. Memperkuat otot untuk menompang tekanan beban
2. Membangun daya tahan tubuh
3. Memperbaiki sirkulasi dan respirasi

4. Menyesuaikan dengan penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan
5. Meredakan ketegangan dan membuat rileks
6. Membentuk kebiasaan napas yang baik
7. Memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik

Berdasarkan dari beberapa tujuan senam hamil di atas dapat disimpulkan bahwa, senam hamil bertujuan dapat membuat ibu hamil memperkuat otot-otot untuk menopang tekanan badan, meningkatkan kebugaran tubuh, membuat tubuh rileks, melatih teknik pernapasan, serta mempermudah proses persalinan.

2.2 Pengaruh Senam Hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil

Kehamilan merupakan bagian dari tiga periode dalam kehidupan wanita, selain itu kehamilan juga merupakan saat yang sangat menakjubkan yang dirasakan oleh seorang wanita, selama masa kehamilan kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Kehamilan sangat erat hubungannya dengan proses persalinan.

Fazdria & Harahap (2014) Persalinan adalah peristiwa yang alami dan normal, tetapi tidak menutup kemungkinan persalinan juga dapat terjadi secara abnormal. Proses persalinan yang mengakibatkan terjadinya aspek-aspek psikologis sehingga dapat menimbulkan berbagai macam masalah psikologi salah satunya ialah kecemasan. Kecemasan menghadapi persalinan terutama kehamilan anak pertama berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses

persalinan yang disebabkan karena adanya ketidak stabilan psikologis yang ibu rasakan (Sari & Novriani, 2017).

Keswamas mengatakan bahwa kecemasan yang dialami para ibu hamil anak pertama menjelang persalinan yaitu mulai dari kecemasan bayi yang lahir akan prematur, cemas terhadap perkembangan janin di dalam rahim, cemas terhadap kematian bayinya, cemas bayinya terlahir dengan keadaan cacat, cemas terhadap proses persalinan, cemas terhadap kemungkinan komplikasi saat persalinan, dan yang terakhir ibu merasa cemas terhadap rasa nyeri saat menghadapi persalinan (Walangadi, dkk., 2014).

Adapun tiga aspek kecemasan menurut Hidayah & Atmoko, (2014) Pertama aspek kognitif yaitu seseorang sulit konsentrasi, pikiran membingungkan, dan pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang. Kedua aspek afektif yaitu timbulnya rasa takut, khawatir, gelisa. Ketiga aspek motorik yaitu seseorang merasa gemetar, pusing, telapak tangan berkeringat. Kecemasan juga dapat terjadi karena beberapa faktor, faktor yang menyebabkan ibu hamil anak pertama merasa cemas biasanya faktor fisik, pengalaman, traumatik, dan lingkungan (Detiana, 2010).

Menurut Az-Zahrani (2005) dalam pandangan islam kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang banyak tersebar diantara manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Sehingga bisa dikatakan bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau goncang yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah SWT gambarkan dalam firman-Nya Q.S Al-Fajr 89:27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي
عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

Artinya : "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku" (Q.S Al-Fajr 89:27-30)

Dalam tafsir Imam At-Tabaridisebutkan, dalam ayat ini Allah SWT menjelaskan tentang perkataan malaikat kepada para walinya di hari kiamat, "*Wahai jiwa yang tenang!*". Maknanya, jiwa yang yakin dan memercayai janji Allah SWT yang telah dijanjikan-Nya bagi orang beriman di dunia, berupa kemuliaan di akhirat. Pemaknaan ini sesuai dengan perkataan Qatadah bahwa yang dimaksud dengan ayat, "*Wahai jiwa yang tenang!*", ialah seorang mukmin yang jiwanya yakin janji Allah SWT. Dalam riwayat lain, "*Merasa yakin dan memercayai apa yang difirmankan Allah.*" Selanjutnya, malaikat berkata, "*kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*" Menurut Imam At-Tabari, perkataan ini diucapkan kepada mereka ketika roh-roh itu dikembalikan kepada jasadnya pada hari kebangkitan, berdasarkan petunjuk dari firman Allah SWT, "*Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambak-Ku , dan masuklah ke dalam surga-Ku*". Firman-Nya ini menunjukkan bahwa jiwa-jiwa yang tenang itu dimasukan ke dalam surga tiada lain pada hari itu, bukan sebelumnya. Ayat ini sebagai penjelasan dari Allah SWT tentang tempat kembalinya jiwa-jiwa yang tenang, yaitu yang beriman kepada Allah SWT, mengerjakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala

larangan-Nya serta membenarkan ayat-ayat yang datang dari Tuhan-Nya.

Dari ayat diatas yang menjelaskan tentang jiwa yang tenang, maka adapun cara agar selalu mendapatkan rasa tenang dan ketentraman yaitu dengan berdzikirullah. Sebagaimana yang tercantum dalam Q.S Ar-Ra'd 13:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
 Artinya: "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang*" (Q.S Ar-Ra'd 13: 28)

Berdasarkan tafsir al-Misbah karya Shihab (2012) dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 28 dijelaskan bahwa orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntutan-Nya, sebagaimana tersebut pada ayat diatas adalah *orang-orang yang beriman dengan hati mereka menjadi tenang* setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketentraman itu yang bersemi di dada mereka disebabkan karena *dzikirullah*, yakni Al-Qur'an yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya. Sungguh *camkanlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan bagi mereka itulah kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan akhirat dan bagi mereka juga tempat kembali yang baik, yaitu surga.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan yaitu dengan menggunakan 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 menurut Irianti, dkk (2015) merupakan terapi latihan gerak untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. 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). Pendapat ini dapat diperkuat dengan pernyataan Mardjan (2016) ada empat upaya meredakan kecemasan yaitu, dukungan suami, konseling, *emotional freedom techniques*, dan senam hamil. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa senam hamil dapat digunakan oleh ibu hamil sebagai upaya untuk meredakan kecemasan yang dialami, dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek ibu hamil untuk melakukan kegiatan senam hamil terhadap

penurunan kecemasan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Adapun tujuan dari senam hamil yaitu, 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 mempunyai tujuan kegiatan senam hamil juga memiliki manfaat menurut Siswosuharjo & Chakrawati (2011) antara lain yaitu, senam hamil melatih ibu untuk menguasai teknik pernapasan saat kehamilan dan persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot pada bagian tubuh tertentu seperti perut, paha, dan panggul, melatih sikap tubuh yang benar selama kehamilan, untuk relaksasi tubuh dan mencegah timbulnya varises, mengatasi rasa nyeri, dan bengkak pada kaki, mencegah wasir, mempersiapkan kondisi fisik yang prima saat hari persalinan tiba, kondisi seperti ini secara tidak langsung memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan menambah rasa percaya diri ibu dalam melakukan persalinan.

Terkait metode tersebut menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2006) yang membahas "*Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Pranatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan*

Pertama”, Mengungkapkan bahwa senam hamil merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meredakan kecemasan. Senam hamil dapat membantu meredakan kecemasan membuat ibu merasa lebih siap menghadapi persalinan. Hal ini membuktikan bahwa melalui melalui metode senam hamil kecemasan yang dialami ibu dapat diredakan.

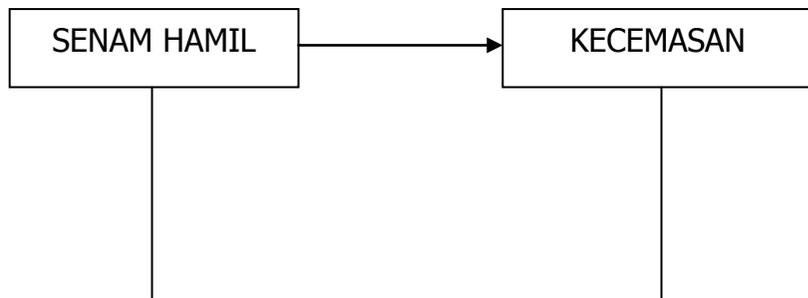
Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Wibowo (2012) yang mengangkat “Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan”, menggunakan analisis korelasi *Spearman* diperoleh hasil korelasi yang signifikan antara keikutsertaan 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.

Berdasarkan uraian di atas artinya senam hamil merupakan salah satu metode yang efektif dapat membantu ibu hamil mampu untuk menstabilkan emosi, sehingga apabila emosi dapat distabilkan maka secara tidak langsung kecemasan yang dialami ibu akan dapat diredakan sehingga membuat ibu merasa nyaman dan tidak cemas untuk menghadapi proses persalinan.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 1



Salah satu metode yang dapat meredakan kecemasan menurut Mardjan (2016) yaitu dengan senam hamil

2.4 Hipotesis

Berdasarkan dari uraian kerangka konseptual di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh dari mengikuti senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.