

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kancuh

4.1.1 Profil Kecamatan Rambang

Rambang adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan, Indonesia. Merupakan pemekaran dari Kecamatan Rambang Lubai yang disahkan dengan peraturan Daerah nomor 14 tahun 2002 dan diresmikan pada tanggal 8 April 2002 yang mempunyai luas wilayah $\pm 193,24 \text{ km}^2$. Adapun batasan-batasan wilayah Kecamatan Rambang, sebagai berikut: Sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Rambang Dangku, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Lubai, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Rambang Dangku, dan sebelah timur berbatasan dengan Rambang Kapak Tengah.

Pada saat peresmian, Kecamatan Rambang terdiri dari 11 Desa antara lain: Desa Negeri Agung, Desa Baru Rambang, Desa Sugihan, Desa Sukarami, Desa Tanjung Dalam, Desa Tanjung Raya, Desa Pagar Agung, Desa Sugih Waras, Desa Sumber Rahayu, Desa Marga Mulya, dan Desa Kencana Mulia. Secara goeografis Kecamatan Rambang merupakan jantung dari Kabupaten Muara Enim yang terdiri dari 13 Desa hasil pemekaran Desa baru, yaitu: Desa Air Keuh dan Desa Sugih Waras Barat. Selain itu kecamatan Rambang juga didukung dengan adanya 17 pos pelayanan terpadu (posyandu) yang terletak dimasing-masing Desa yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Kegiatan posyandu tersebut rutin dilaksanakan setiap satu bulan sekali, dengan program kegiatan sebagai berikut:

1. Posyandu balita, kegiatan yang dilakukan yaitu; imunisasi, pemeriksaan berat badan dan tinggi badan
2. Posyandu ibu hamil, kegiatan yang dilakukan yaitu; pemeriksaan rutin setiap bulan, pemberian vitamin, serta ada penjelasan mengenai kelas ibu hamil
3. Posyandu lansia, kegiatan yang dilakukan yaitu; penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan kepada lansia mengenai penyakit menular dan tidak menular yang rentan dialami oleh para lansia

Setelah dilakukan observasi data, dari ke 13 Desa dan 17 pos pelayanan terpadu (posyandu) yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim wilayah yang mempunyai potesi untuk dijadikan lokasi penelitian adalah Desa Sumber Rahayu dikarenakan Desa tersebut mempunyai jumlah ibu hamil yang cukup banyak dibandingkan dengan desa lainnya, sehingga karakteristik subjek dalam penelitian ini banyak ditemui di Desa tersebut. Desa Sumber Rahayu memiliki luas wilayah \pm 1800 Ha yang terdiri dari 9 dusun yang berada diwilayah cakupan Poskesdes Sumber Rahayu. Adapun batasan-batasan wilayah Desa Sumber Rahayu, sebagai berikut: Sebelah utara berbatasan dengan Desa Kencana Mulia, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Marga Mulia, sebelah barat berbatasan dengan Jemenang, Rambang Dangku dan sebelah timur berbatasan dengan Desa Sugih Waras.

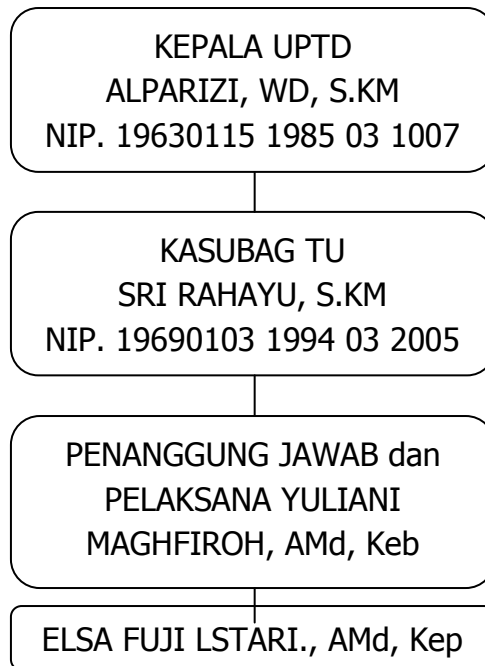
4.1.2 Struktur Pemerintahan dan Organisasi

4.1.2.1 Struktur Pemerintahan Desa Sumber Rahayu Periode 2020-2026

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. Mat Kanta, S.Sos | : Kepala Desa |
| 2. Ali Arifin, SE | : Sekretaris Desa |
| 3. Perial Hansen | : Kasi Pelayanan |
| 4. Pangki Suhendri | : Kasi Kesejahteraan |
| 5. Yusri Hadison, S.Kom | : Kasi Pemerintahan |
| 6. Choirin Sunjoyo | : Kaur TU dan Umum |
| 7. Sapra Joyo | : Kaur Keuangan |
| 8. Anton Ariyadi, SE | : Kaur Perencanaan |
| 9. Elsi Aryanti, S.Pd | : Staff |
| 10. Iin Safitri | : Staff |
| 11. Nur Aini, AMd | : Staff |
| 12. Nika Aryani, SE | : Op. SISKUEDES |
| 13. Hardepi. M,ST | : Op. Profi Desa |
| 14. MZ. Furqon | : Kadus 1 |
| 15. Berti Anny | : Kadus 2 |
| 16. Hadi Erwin | : Kadus 3 |
| 17. Bendiansa | : Kadus 4 |
| 18. Hapi Suradi, SH | : Kadus 5 |
| 19. Apriyansyah DK, A.Ma | : Kadus 6 |
| 20. Heri Kondes, AMd | : Kadus 7 |
| 21. Yani R. Ningsih | : Kadus 8 |
| 22. Sapri Hadison, SP | : Kadus 9 |

4.1.2.2 Struktur Organisasi Poskesdes

Gambar 2



4.1.3 Data Kependudukan Desa Sumber Rahayu

Tabel 6

Data Kependudukan Desa Sumber Rahayu per April 2020

D U S U N	JUMLAH KK MENURU T JENIS KELAMIN		J M L H K K	PENDUDUK AWAL BULAN			LAHIR			MATI			DATAN G			PINDA H			J L M H K K	PENDUDUK AKHIR BULAN			J M L H R M H	JUMLAH WILAYAH		K E T
	LK	PR		LK	PR	L+P	L K	P R	L+ P	L K	P R	L+ P	L K	P R	L+ P	L K	P R	L+ P		LK	PR	L+ P		SELURU H	PEMUK IMAN	
	1	8		5	186	327	323	650	0	1	1	1	0	1	2	0	2	0		0	0	186		328	324	
2	92	8	100	154	164	318	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	155	164	319	95			
3	185	0	185	313	331	644	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	185	313	332	645	158			
4	144	7	151	291	278	569	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	151	293	278	571	145			
5	198	2	200	394	349	743	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	394	350	744	160			
6	97	5	102	180	152	332	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	102	181	151	332	91			
7	91	18	109	186	184	370	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	109	186	184	370	105			
8	100	0	100	165	164	329	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	165	166	331	98			
9	113	3	116	233	209	442	2	1	0	3	5	8	0	0	0	1	3	4	116	231	202	433	104			

Tabel 7

Data Ibu Hamil Desa Sumber Rahayu dalam 2 tahun terakhir

Tahun	Jumlah Ibu Hamil	Jumlah Ibu Bersalin
2018	89	78
2019	90	86

4.1.4 Sarana Kesehatan Desa Sumber Rahayu

Sarana kesehatan desa sumber rahayu, antara lain:

1. Polindes atau Poskesdes, yang terdiri dari 1 orang bidan dan 1 orang perawat

2. Pustu, yang terdiri dari 1 orang bidan dan 1 orang perawat
3. Bidan praktek mandiri (BPM), yang terdiri dari 1 orang bidan

4.1.5 Kondisi Bangunan Sarana Kesehatan

Luas tanah poskesdes desa sumber rahayu sebesar 1000m². Luas bangunan sebesar 25x40m² dengan jumlah ruang bersalin 1 ruangan, 1 ruang periksa, 1 ruang tunggu, dan 1 kamar kecil.

Tabel 8
Data Ruangan

No	Jenis Ruangan	Jumlah	Ukuran
1.	Ruang Bersalin	1	3 x 3m ²
2.	Ruang Periksa	1	2 x 3m ²
3.	Ruang Tunggu	1	2,5 x 3m ²
4.	Kamar Kecil	1	1,5 x 2m ²

4.1.6 Visi Misi Desa dan Poskesdes

4.1.6.1 Visi Desa

Melaksanakan pembangunan fisik dan mental bersama masyarakat yang lebih mandiri, bermanfaat dan bermartabat dengan akhlaqul karimah sebagai salah satu wujud perbaikan diri dalam mengabdikan kepada Allah SWT.

4.1.6.2 Misi Desa

1. Besama para ulama, BPD dan masyarakat mewujudkan kehidupan beragama yang lebih berkualitas mencapai kuantitas yang lebih baik
2. Melaksanakan sistem pemerintahan desa yang profesional, dinamis dan fleksibel serta mengutamakan azas musyawarah dan mufakat dalam pengambilan keputusan yang

berhubungan dengan masyarakat yang mengutamakan kepentingan bersama, memberdayakan sumber daya yang kita miliki dan siap menjaga keutuhan wilayah sesuai dengan peraturan pemerintah yang berlaku dan menjaga harkat martabat warga Desa Sumber Rahayu

3. Menumbuhkan akulturasi budaya guna mencapai kesadaran bahwa Desa Sumber Rahayu adalah rumah kita bersama yang teduh, saling menjaga dan memiliki sifat kekeluargaan yang tinggi
4. Mecanangkan gerakan Sayangi Keluarga dan Sekolah Ibu dengan tujuan kita semua lebih dapat mendidik, mengawasi dan menjamin ketentraman anak-anak kita dalam kebhineka-an dan berakhlaq
5. Membangun infrastruktur jalan dan lainnya serta melakukan terobosan mencari sebanyak mungkin sumber dana pembangunan di luar dana rutin yang tersedia serta mengakomodir masyarakat yang ingin berpartisipasi aktif dalam pembangunan
6. Menyediakan tempat rekreasi anak untuk dapat bersosialisasi yang sehat dan terintegrasi dengan lembaga pendidikan
7. Memberi ruang tumbuh berkembangnya kekayaan seni, adat dan budaya
8. Meningkatkan kesejahteraan masyarakat termasuk di dalamnya dalam merintis dan mengembangkan sistem ekonomi syariah yang

lebih menentramkan jiwa dan bernilai tinggi di dunia dan akhirat

9. Mencanangkan gerakan "Sadar Hidup Sehat" yang terintegrasi dengan instansi berwenang

4.1.6.3 Visi Poskesdes

Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dan meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat agar tercipta masyarakat yang bersih dan sehat

4.1.6.4 Misi Poskesdes

1. Menjalin kerja sama antar relasi bidan
2. Meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat
3. Meningkatkan disiplin dalam dalam bekerja
4. Megajak masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat

4.2 Persiapan Penelitian

Pelaksanaan dan pengambilan data penelitian ini dilakukan di lokasi penelitian yakni di Desa Sumber Rahayu Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim 18 Maret 2020. Pengambilan data menggunakan skala kecemasan berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Hidayah & Atmoko (2014) yang telah disiapkan peneliti dan dilakukan secara langsung oleh peneliti. Jumlah subjek penelitian pada penelitian ini awalnya ada 8 orang subjek yang terdiri dari 4 subjek kelompok eksperimen dan 4 subjek kelompok kontrol didapatkan dari hasil *simple random sampling* yang berdasarkan karakteristik subjek penelitian seperti ibu hamil anak pertama, ibu hamil trimester III, ibu hamil yang bersedia menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti *treatmen* yang akan diberikan, ibu hamil yang ada di wilayah Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Selanjutnya ketika peneliti hendak memberikan *treatment* dipertemuan ketiga salah satu subjek dari kelompok eksperimen melahirkan, kemudian pada pertemuan keempat salah satu subjek dari kelompok kontrol juga melahirkan.

Sehingga tersisa 6 subjek dalam penelitian ini yang terdiri dari 3 subjek kelompok eksperimen dan 3 subjek kelompok kontrol. Sedangkan untuk subjek penelitian yang datanya dianalisis hanya ada 3 subjek yang terdiri dari FNS, PN, dan EMS. Pemilihan subjek penelitian yang dianalisis hanya 3 orang ibu hamil dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni, sehingga terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan eksperimen murni agar dapat mengetahui pengaruh dari variabel bebas itu sendiri dan membandingkannya dengan kelompok kontrol sebagai pembanding serta peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen.

4.2.1 Persiapan Adminitrasi

Salah satu yang harus dipersiapkan dalam penelitian ialah perizinan dari pihak-pihak yang bersangkutan dengan penelitian. Langkah pertama ialah dengan meminta izin persetujuan pembimbing 1 dan pembimbing 2 untuk melaksanakan penelitian. Setelah itu mengajukan permohonan penelitian ke Fakultas yang diajukan ke lokasi penelitian, yaitu Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Berdasarkan surat izin dari Dekan Fakultas Psikologi dengan nomor **B-184/Un.09/IX/PP.09/03/2020** yang ditunjukkan pada Camat Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Selanjutnya peneliti melakukan koordinasi

dengan Camat Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim dan langsung diarahkan ke koordinasi Desa dan lapangan lokasi untuk penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan nama-nama subjek yang memenuhi kriteria yang akan diteliti. Setelah mendapatkan nama-nama subjek dari lokasi penelitian, maka pada tanggal **5 Maret 2020** dimulai pengambilan data *try out*.

4.2.2 Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang diperlukan dalam penelitian ini ada 3 macam yaitu:

1. 34 item pernyataan skala kecemasan (sudah diuji validitas dan reliabilitas)
2. *Checklist* observasi *pre-test* dan *post-test*.
3. *Checklist* observasi selama perlakuan senam hamil
4. Lembar evaluasi perlakuan yang diberikan kepada subjek setelah senam hamil.

Persiapan yang dilakukan peneliti yaitu menyusun alat tes berupa skala kecemasan berjumlah 34 item yang diambil dari aspek-aspek kecemasan menurut Hidayah & Atmoko (2014) diantaranya aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek motorik. Selain itu juga terdapat *checklist* observasi *pre-test* dan *post-test* lembar perlakuan dan lembar evaluasi perlakuan. Lembar *checklist* observasi *pre-test* dan *post-test* digunakan di awal dan di akhir pertemuan pengambilan data. *Checklist* observasi perlakuan digunakan observer untuk mengobservasi perilaku yang tampak selama perlakuan senam hamil berlangsung, sedangkan lembar evaluasi perilaku diberikan kepada subjek setelah mengikuti senam hamil.

Tabel 9
Blue Print Skala Kecemasan

No	Aspek Kecemasan	Indikator	No Item		Total Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek Kognitif	Sulit konsentrasi	1,19,37	10,28,46	6
		Pikiran membingungkan	2,20,38	11,29,47	6
		Pikiran mengganggu selalu muncul berulang	3,21,39	12,30,48	6
2.	Aspek Efektif	Takut	4,22,40	13,31,49	6
		Khawatir	5,23,41	14,32,50	6
		Gelisah	6,24,42	15,33,51	6
3	Aspek Motorik	Gemetar	7,25,43	16,34,52	6
		Pusing	8,26,44	17,35,53	6
		Telapak tangan berkeringat	9,27,45	18,36,54	6
TOTAL			27	27	54

Setelah melakukan persiapan dengan membuat alat ukur untuk mengukur variabel kecemasan, peneliti selanjutnya melakukan *try out* atau uji coba instrument yang digunakan pada saat penelitian. Uji coba skala kecemasan dilakukan pada tanggal **5–14 Maret 2020**.

Adapun subjek uji coba yaitu ibu hamil, sebanyak 60 orang ibu hamil.

Untuk meminimalisasi ketidakakuratan alat ukur, maka dilakukan uji coba alat ukur (skala kecemasan) dengan uji validitas dan reliabilitas. Analisis tersebut menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22 for windows. Berikut deskripsi hasil yang diperoleh:

4.2.2.1 Uji Validitas dan Realibilitas

1. Uji Validitas dan Realibilitas Modul Senam Hamil

Uji validitas dan realibilitas pada modul senam hamil dilakukan dengan melihat hasil evaluasi setelah pemberian perlakuan pada setiap pertemuan. Ada beberapa penilaian yang diberikan setelah perlakuan diantaranya bagaimana senam hamil, tentang pemahaman mereka terhadap senam hamil, kemudian adakah perubahan yang terjadi pada diri mereka, dan penilaian mereka terhadap fasilitator yang mengarahkan dan memberikan instruksi kepada mereka saat senam hamil sedang berlangsung. Dengan memberikan pertanyaan yang terdapat dalam lembar evaluasi perlakuan. Adapun format evaluasi perlakuan senam hamil sebagai berikut:

Tabel 10**Evaluasi Perlakuan Senam Hamil**

A. Jawablah beberapa pertanyaan berikut dengan memberikan tanda centang (√) pada alternative jawaban, kemudian berikan alasannya pada kolom keterangan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Apakah anda menikmati kegiatan senam hamil?			
2.	Apakah anda merasakan senang mengikuti kegiatan senam hari ini?			
3.	Apakah ada kesulitan?			

B. Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan apa yang Anda rasakan

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Menurut anda manfaat apa yang didapat dari mengikuti senam hamil?	
2.	Apakah anda pahami dari mengikuti kegiatan senam hamil hari ini?	
3.	Apakah anda merasakan ada perubahan dalam diri anda setelah	

	mengikuti senam hamil? seperti apa perubahannya?	
--	--	--

C. Bagaimana anda menilai fasilitator dalam hal-hal berikut ini, berikan tanda centang (✓) pada alternative jawaban

Pertanyaan	Sangat Baik	Baik	Agak Baik	Agak Tidak Baik	Tidak Baik	Sangat Tidak Baik
Penyampaian instruksi						
Interaksi dengan subjek						
Bahasa yang dipakai						
Penguasaan Materi						

Berdasarkan hasil *try out* modul pada tanggal **14 Maret 2020** didapatkan bahwa subjek merasa menikmati saat mengikuti senam hamil. Namun dari hasil evaluasi modul ada beberapa masukan diantaranya masukan untuk fasilitator agar tidak terlalu cepat dalam menjelaskan dan memperagakan gerakan pergerakan dari senam hamil

tersebut, karena masih ada beberapa dari subjek yang masih kesulitan untuk melakukan gerakan senam hamil tersebut.

2. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan

Uji validitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22 denganteknik validitas menghitung bagian total (*Corrected Item Total Correlation*). Uji validitas *Corrected Item Total Correlation* digunakan untuk menentukan mana item yang valid dan mana item yang gugur (tidak valid), dengan menggunakan batas skor koefisien $\geq 0,30$. Sebagaimana menurut Azwar (2012) yang menyatakan bahwa kriteria penentuan item skala itu valid, jika nilai koefisien $> 0,30$. Jika nilai koefisien kurang dari 0,30, maka item skala tersebut dinyatakan gugur. Apabila jumlah item yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat diturunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25. Jika nilai koefisien kurang dari 0,25, maka item skala tersebut dinyatakan gugur (Azwar, 2012).

Tabel 11

Blue Print Skala Kecemasan Item Gugur

No	Aspek Kecemasan	Indikator	No Item		Total Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek Kognitif	Sulit konsentrasi	1,19,37	10,28,46	6
		Pikiran membingungkan	2,20,38	11,29,47	6

		Pikiran mengganggu selalu muncul berulang	3,21,39	12,30, 48	6
2.	Aspek Efektif	Takut	4, 22,40	13,31,49	6
		Khawatir	5,23,41	14,32,50	6
		Gelisah	6,24,42	15, 33,51	6
3	Aspek Motorik	Gemetar	7,25,43	16,34,52	6
		Pusing	8, 26,44	17,35,53	6
		Telapak tangan berkeringt	9,27,45	18, 36,54	6
TOTAL			27	27	54

Keterangan : Angka yang di **bold** merupakan item gugur

Berdasarkan item di atas, dapat diketahui bahwa item yang gugur dari skala kecemasan ada 20 item yaitu item 1,2,3,6,7,9,17,19,20,21,22,26,27,33,36,38,42,46,48 dan 53. Sedangkan item yang valid berjumlah 34 item yaitu item 4,5,8,10,11,12,13,14,15,16,18,23,24,25,28,29,30,31,32,34,35,37,39,40,41,43,44,45,47,49,50,51,52 dan 54.

Berikut sebaran item yang akan digunakan dalam penelitian. Dari 34 item yang valid, peneliti telah mendistribusikan nomor baru secara berurutan agar meminimalisasi kebingungan subjek penelitian dalam mengisi skala kecemasan yang diberikan.

Tabel 12
Blue Print Skala Kecemasan
(Penomoran Baru)

No	Aspek Kecemasan	Indikator	No Item		Total Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek Kognitif	Sulit konsentrasi	37 (1)	10 (9), 28 (22)	3
		Pikiran membingungkan		11 (10), 29 (23), 47 (31)	3
		Pikiran mengganggu selalu muncul berulang	39 (2)	12 (11), 30 (24)	3
2.	Aspek Efektif	Takut	4 (3), 40 (18)	13 (12), 31 (25), 49 (32)	5
		Khawatir	5 (4), 23 (19), 41 (30)	14 (13), 32 (26), 50 (33)	6
		Gelisah	24 (5)	15 (14), 51 (27)	3
3	Aspek Motorik	Gemetar	25 (6), 43 (20)	16 (15), 34 (28), 52 (34)	5
		Pusing	8 (7), 44 (21)	35 (16)	3
		Telapak tangan berkeringat	45 (8)	18 (17), 54 (29)	3
TOTAL			13	21	34

Keterangan : () Penomoran Baru

3. Hasil Reliabilitas Skala Kecemasan

Reliabilitas berarti dapat dipercaya, dalam pengukuran berarti memiliki konsistensi hasil ukur (Azwar, 2012). Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan koefisien kisan (r_{xx}) berada dalam rentang angka 0 sampai 0,90, lebih tinggi lebih baik atau semakin mendekati 1,00 berarti dapat diyakini bahwa eror pengukuran yang terjadi adalah sangat kecil (semakin reliabel) (Azwar, 2017). Sedangkan menurut Alhamdu (2017) suatu alat ukur dikatakan reliabel ketika memenuhi batas minimum skor *alpha cronbach* 0,6. Artinya, skor reliabilitas alat ukur yang kurang dari 0.6 maka dianggap kurang baik, skor reliabilitas 0.7 dapat diterima dan dianggap baik bila mencapai skor reliabilitas 0.8, semakin mendekati 1 semakin baik. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) version 22 for windows. Adapun hasil uji reliabilitas yang diperoleh, yaitu:

Tabel 13
Realibilitas Skala Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	34

Dari uji coba skala kecemasan menunjukkan *alpha cronbach* sebesar 0,851 sebelum item yang gugur dikeluarkan, setelah item gugur dikeluarkan maka didapatkan *alpha cronbach* sebesar 0,875 karena *alpha cronbach-nya* telah mendekati angka 1 maka skala kecemasan dapat dikatakan reliabel.

4.2.3 Persiapan Sarana Penelitian

Persiapan sarana penelitian meliputi instrument yang akan digunakan pada saat pengambilan data ketika penelitian. Pada penelitian ini instrument yang digunakan meliputi: skala kecemasan, lembar *checklist* observasi yang digunakan sebelum dan sesudah *pre-test* dan *post-test*, *checklist* observasi perlakuan, lembar evaluasi perlakuan yang diberikan setiap selesai senam hamil, alat dan bahan yang digunakan pada saat perlakuan, serta modul senam hamil.

Adapun sarana yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

4.2.3.1 Lembar Observasi

Lembar observasi pada saat senam hamil ini dalam bentuk *checklist* observasi perlakuan yang dilakukan pada saat senam hamil diberikan fasilitator pada subjek penelitian. Adapun *checklist* observasi perlakuan senam hamil sebagai berikut:

Tabel 14
***Checklist* Observasi Perlakuan**

No	Perilaku yang tampak	Ya	Tidak
1	Melibatkan diri		
2	Tertawa		
3	Berseemangat		
4	Melamun		
5	Cemberut		
6	Mengobrol		

7			
8			
9			
10			
*Note (Naratif) :			

4.2.3.2 Lembar Evaluasi Perlakuan

Lembar evaluasi perlakuan yang peneliti berikan setiap selesai pemberian *treatment*, untuk melihat bagaimana penilaian subjek terhadap *treatment* yang telah diberikan.

1. Alat dan bahan yang digunakan pada saat perlakuan

- a. Kasur atau matrasi
- b. Bantal tipis
- c. Stopwatch
- d. Kamera digunakan untuk merekam dan mengambil gambar selama kegiatan
- e. Lembar observasi
- f. Alat tulis

2. Panduan Senam Hamil

Panduan senam hamil ditunjukkan pada bidan desa yang menjadi fasilitator pada penelitian ini, dengan berisi latar belakang, dasar teori, tujuan dan manfaat senam hamil,

alat, bahan, metode, prosedur persiapan pelaksanaan, dan penutup. Panduan senam hamil digunakan pada saat proses penelitian sehingga mempermudah fasilitator untuk memberikan perlakuan kepada subjek.

4.3 Pelaksanaan Penelitian

4.3.1 *Pre-test*

Pre-test dalam penelitian ini ada dua bentuk yaitu skala kecemasan dan *checklist* observasi kecemasan, yakni sebagai berikut:

4.3.1.1 Skala Kecemasan

Pelaksanaan penelitian diawali dengan *try out* mengenai skala kecemasan pada 60 responden yakni ibu hamil, setelah diadakan uji validitas dan didapat item yang valid untuk dijadikan *pre-test*. Pelaksanaan *try out* berlangsung pada tanggal **5-14 Maret 2020** dan pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada tanggal **18 Maret 2020**. Pengukuran skala kecemasan *pre-test* dilaksanakan dengan menggunakan lembar pernyataan dan jawaban skalan kecemasan. Setelah dilakukan pengambilan data *try out* maka didapatkan item *pre-test* yang bersifat heterogen.

4.3.1.2 *Checklist* Observasi Kecemasan

Pelaksanaan penelitian selain menggunakan skala kecemasan, peneliti juga menggunakan *checklist* observasi kecemasan yaitu pengambilan data kembali sebelum memberikan perlakuan pada tanggal **18 Maret 2020**. Pengukuran *checklist* observasi kecemasan ini untuk melihat perilaku subjek penelitian sebelum diberikan *treatment*.

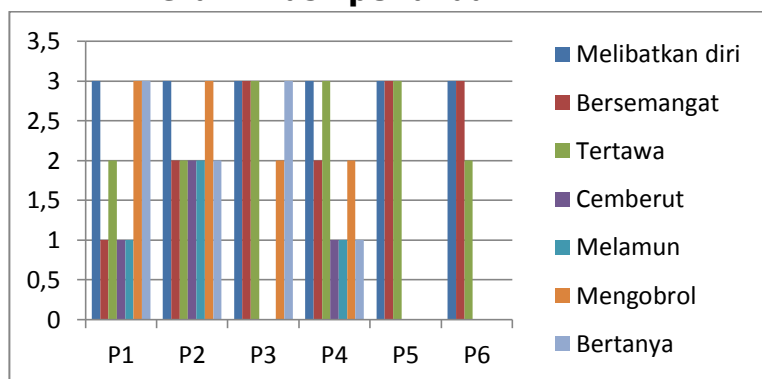
4.3.2 Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan berlangsung dari tanggal **18 Maret 2020–22 April 2020**. Subjek penelitian diberikan perlakuan berupa senam hamil. Pemberian perlakuan diberikan secara terjadwal yaitu setiap pertemuan dilakukan selama 60 menit dengan jumlah 6 kali pertemuan.

Waktu pemberian perlakuan disesuaikan dengan jadwal subjek penelitian yakni terjadwal setiap hari Rabu pada pukul 02.00 WIB selama 60 menit, selama pemberian perlakuan subjek diobservasi guna melihat perilaku yang tampak pada saat pemberian perlakuan.

Berdasarkan hasil observasi selama pemberian perlakuan, maka didapat hasil observasi pemberian perlakuan berikut ini.

Grafik 1
Grafik hasil perlakuan



Berdasarkan grafik observasi selama pemberian perlakuan senam hamil maka dapat diketahui bahwa subjek mengalami kenaikan dan penurunan. Pada indikator melibatkan diri grafik tidak mengalami kenaikan atau penurunan karena pada saat pemberian perlakuan dari

pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir semua subjek selalu hadir disetiap pertemuan.

Selanjutnya pada perilaku bersemangat dan energik mengalami kenaikan pada pemberian perlakuan ke dua, tiga, lima dan enam serta mengalami penurunan pada pemberian perlakuan ke empat. Untuk perilaku tertawa mengalami kenaikan pada pemberian perlakuan ke tiga, empat dan lima serta mengalami penurunan pada pemberian perlakuan ke enam.

Kemudian perilaku cemberut mengalami kenaikan pada pemberian perlakuan ke dua dan empat serta mengalami penurunan pada pemberian perlakuan ke tiga, lima dan enam. Selanjutnya perilaku melamun tidak fokus dan mempehatikan subjek lain serta fasilitator mengalami kenaikan pada pemberian perlakuan ke dua dan empat serta mengalami penurunan pada pemberian perlakuan ke tiga, lima dan enam.

Setelah itu perilaku mengobrol selama perlakuan dapat dilihat di grafik cenderung stabil dan mengalami penurunan pada pemberian perlakuan ke tiga, lima dan enam. Terakhir adalah perilaku bertanya pada fasilitator atau orang lain mengalami kenaikan pada pemberian perlakuan ke tiga serta mengalami penurunan pada pemberian perlakuan ke dua, empat, lima dan enam.

Berdasarkan hasil observasi diatas, indikator perilaku yang muncul seperti melibatkan diri selama pemberian perlakuan terlihat stabil dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir, tetapi pada indikator perilaku yang muncul lainnya juga mengalami kenaikan dan penurunan. Perilaku yang muncul mengalami kenaikan dapat dilihat pada indikator perilaku bersemangat dan tertawa.

Sedangkan perilaku yang muncul menurun dapat dilihat pada indikator perilaku melamun, cemberut mengobrol, dan bertanya.

4.3.3 *Post-test*

Post-test dalam penelitian ini ada dua bentuk yaitu skala kecemasan dan *checklist* observasi kecemasan sebagai berikut:

4.3.3.1 Skala Kecemasan

Pelaksanaan penelitian selanjutnya dengan menggunakan skala kecemasan *post-test* yaitu pengambilan data kembali pada subjek setelah diberikan perlakuan pada tanggal **25 April 2020**. Pengukuran skala kecemasan *post-test* dalam bentuk pernyataan dan lembar jawaban yang akan diberikan kepada subjek penelitian. Setelah dilakukan pengambilan data *post-test* skala kecemasan maka didapatkan skor hasil yang bersifat heterogen.

4.3.3.2 *Checklist* Observasi Kecemasan

Pelaksanaan penelitian menggunakan *checklist* observasi kecemasan *post-test* yaitu mengambil data kembali kepada subjek setelah diberikan perlakuan. *Post-test* dilakukan pada tanggal **25 April 2020**. Pengukuran *checklist* observasi kecemasan ini untuk melihat perilaku yang tampak pada subjek penelitian setelah diberikan perlakuan.

Setelah dilakukan pengambilan data berupa pernyataan dan lembar jawaban dari skala kecemasan, serta lembar observasi yang digunakan untuk melihat perilaku yang tampak ketika subjek diberikan perlakuan berupa senam hamil yang diberikan setiap hari Rabu pukul

02.00 WIB selama 60 menit dalam 6 kali pertemuan, maka didapatkan hasil yang heterogen.

4.4 Hasil Peneliti

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan statistik parametrik yang menentukan syarat pokok dari suatu data, yakni hanya data yang berdistribusi normal yang dapat dianalisis dengan statistik parametrik. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui populasi data berdistribusi normal atau tidak. Dalam uji SPSS metode yang sering digunakan adalah uji *Lilliefors* dan uji *One Sample KS-Z* dengan ketentuan data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Alhamdu, 2016).

Tabel 15
Uji Normalitas Skala

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
KE	.800	3	.114
KK	.999	3	.948

a. Lilliefors Significance Correction

1. Hasil uji normalitas terhadap skor kecemasan kelompok eksperimen diperoleh signifikansi sebesar 0,114. Berdasarkan data tersebut sig ($0,114 \geq 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa data skor kecemasan kelompok eksperimen berdistribusi normal.
2. Hasil uji normalitas terhadap skor kecemasan kelompok kontrol diperoleh signifikansi sebesar 0,948.

Berdasarkan data tersebut sig ($0,948 \geq 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa data skor kecemasan kelompok kontrol berdistribusi normal.

4.4.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang sama (Hanief & Himawanto, 2017). Uji homogenitas digunakan sebagai prasyarat, jika menggunakan *uji independent sample t-test*, tujuan dari homogenitas adalah untuk mengetahui apakah varian dari data sama atau berbeda. Kriteria yang digunakan dalam uji homogenitas ini adalah jika signifikansi lebih besar dari 0,05 berarti varian dari dua kelompok atau lebih itu sama (Alhamdu, 2016). Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 16
Uji Homogenitas

Data yang di Uji	F hitung	F tabel	Sig 0,05	Keterangan
Skor skala kecemasan	0,031	7,71	0,868	Varian yang sama
Skor checklist observasi	3,200	7,71	0,148	Varian yang sama

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai skor kecemasan *pre-test* dan *post-test* nilai F hitung ($0,031 \leq F$ tabel $7,71$) maka H_0 diterima dan nilai signifikansi ($0,868 \geq \alpha$ ($0,05$)) maka H_0 diterima. Berarti dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki varian yang sama. Sedangkan nilai skor checklist observasi *pre-test* dan *post-test* nilai F hitung ($3,200 \leq 7,71$) maka

Ho diterima dan nilai signifikansi ($0,148$) $\geq \alpha$ ($0,05$) maka Ho diterima. Berarti dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki varian yang sama.

4.4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu perumusan sementara mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan suatu hal dan juga dapat menentukan / mengarahkan penyelidikan selanjutnya (Umar, 2005). Uji hipotesis digunakan untuk melihat ada tidaknya pengaruh antara variabel Y (kecemasan) antara variabel X (senam hamil) tersebut dengan melihat adakah perbedaan antara dua kelompok pada saat pemberian *pre-test* dan *pos-test*. Perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan *uji independent sample t-test* dengan bantuan SPSS 22 for windows. Menurut Alhamdu (2016) jika t hitung $\geq t$ tabel Ho ditolak atau jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka Ho ditolak yang memiliki arti bahwa adanya perbedaan antara skor pre-test dan post-test, setelah pemberian perlakuan. Berikut hasil uji hipotesis antara kedua variabel :

Tabel 17
Uji Hipotesis

Data yang di uji	T Hitung	T Tabel	Sig 0,05	Sig 0,05	Keterangan
Skor skala kecemasan	2,964	2,77	0,041	0,044	Ho ditolak (ada perbedaan)
Skor checklist observasi	-3,578	2,77	0,023	0,039	Ho ditolak (ada perbedaan)

Berdasarkan tabel diatas apat diketahui bahwa nilai skor kecemasan *pre-test* dan *post-test* nilai t hitung (2,964) \geq t tabel (2,77), maka H_0 ditolak dan nilai signifikansi (0,041) dan (0,044) \leq α (0,05), maka H_0 ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Kemudian nilai skor *checklist* observasi *pre-test* dan *post-test* nilai t hitung (-3,578) dimutlakan menjadi (3,578) \geq t tabel (2,77), maka H_0 ditolak dan nilai signifikansi (0,023) dan (0,039) \leq α (0,05), maka H_0 ditolak Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Tabel 18
Selisih *Pre test* – *Post test* Skala Kecemasan
Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EKSPERIMEN	3	187	202	196.67	8.386
Valid N (listwise)	3				

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa selisih skor *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dari skor skala kecemasan, kelompok eksperimen dengan nilai mean 196,67 nilai maksimum 202, nilai minimum 187 dan standar deviasi 8,386.

Tabel 19
Selisih *Pre test* – *Post test* Skala Kecemasan
Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
KONTROL	3	163	184	173.67	10.504
Valid N (listwise)	3				

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa selisih skor *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dari skor skala kecemasan, kelompok kontrol dengan nilai mean 173,67 nilai maksimum 184, nilai minimum 163 dan standar deviasi 10,504.

Tabel 20
Tabel Kategorisasi Kecemasan

Skor	Kategori
$X \leq 67,5$	Rendah
$68 \leq X < 92,5$	Sedang
$93 \leq X$	Tinggi

Adapun kategorisasi variabel kecemasan yang didapatkan dari hasil perhitungan $X_{\min}=34$, $X_{\max}=136$, Range $(X_{\min}-X_{\max})=102$, $SD=17$, dan mean $(X_{\max} + X_{\min}) / 2=85$, yakni apabila $X \leq 67,5$ maka termasuk dalam kategori rendah, selanjutnya apabila $68 \leq X < 92,5$, maka termasuk kategori sedang dan apabila $93 \leq X$, maka termasuk kategori tinggi.

Tabel 21
Kategorisasi Kecemasan
Kelompok Eskperimen (*Pretest*)

Pretes Eksperimen

	Frequen cy	Percen t	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TING GI	3	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan data di atas bahwa perhitungan kategorisasi skor pada variabel kecemasan kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan dapat disimpulkan bahwa 3 subjek pada kategori tinggi.

Tabel 22
Kategorisasi Kecemasan
Kelompok Eskperimen (*Post-test*)

Post-test Eskperimen

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	3	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan data di atas bahwa perhitungan kategorisasi skor pada variabel kecemasan kelompok eksperimen setelah dilakukan perlakuan dapat disimpulkan bahwa 3 subjek pada kategori rendah.

Tabel 23
Kategorisasi Kecemasan
Kelompok Kontrol (*Pretest*)

Pretes kontrol

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SEDANG	2	66.7	66.7	66.7
TINGGI	1	33.3	33.3	100.0
Total	3	100.0	100.0	

Berdasarkan data di atas bahwa perhitungan kategorisasi skor pada variabel kecemasan kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan dapat disimpulkan bahwa 2 subjek pada kategori sedang dan 1 subjek pada kategori tinggi.

Tabel 24
Kategorisasi Kecemasan
Kelompok Kontrol (*Post-test*)

Postest kontrol

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SEDANG	3	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan data di atas bahwa perhitungan kategorisasi skor pada variabel kecemasan kelompok kontrol setelah dilakukan perlakuan dapat disimpulkan bahwa 3 subjek pada kategori sedang.

Tabel 25
Kategorisasi Variabel Skala Kecemasan
Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SKOR_KECEMASAN	EKSPERIMEN	3	196.67	8.386	4.842
	KONTROL	3	173.67	10.504	6.064

Jumlah data valid 6, masing-masing kelompok 3. Mean kelompok eksperimen sebesar 196,67 dan mean kelompok kontrol sebesar 173,67. Standar deviasi kelompok eksperimen 8,386 dengan standar error 4,842 dan standar deviasi untuk kelompok kontrol 10,504 dengan standar error 6,064.

Tabel 26
Kategorisasi Variabel *Checklist* Kecemasan
Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SKOR_KECEMASAN	EKSPERIMEN	3	7.67	1.155	.667
	KONTROL	3	10.33	.577	.333

Jumlah data valid 6, masing-masing kelompok 3. Mean kelompok eksperimen sebesar 7,67 dan mean kelompok kontrol sebesar 10,33. Standar deviasi kelompok eksperimen 1,155 dengan standar error 0,667 dan standar

deviasi untuk kelompok kontrol 0,577 dengan standar error 0,333.

4.5 Pembahasan

Setelah dilakukan analisis menggunakan *independent sample t-test* yang digunakan untuk melihat pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim, maka perhitungan statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Hal tersebut dibuktikan dari nilai skala kecemasan dengan nilai t hitung $(2,964) \geq t$ tabel $(2,77)$, maka H_0 ditolak atau (2-tailed) $(0,041)$ dan $(0,044) \leq \alpha$ $(0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Hasil dari *checklist* observasi nilai t hitung $(-3,578)$ dimutlakan menjadi $(3,578) \geq t$ tabel $(2,77)$, maka H_0 ditolak atau (2-tailed) $(0,023)$ dan $(0,039) \leq \alpha$ $(0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti.

Hasil di atas juga didukung dengan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dapat dilihat dari hasil kategorisasi variabel eksperimen diketahui bahwa pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan tiga subjek pada kategori tinggi. Setelah dilakukan perlakuan

dapat disimpulkan tidak ada subjek pada kategori tinggi karena ketiga subjek berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Hal menarik juga terdapat pada kelompok kontrol dimana sebelum dilakukan perlakuan terdapat dua subjek pada kategori sedang dan satu subjek pada kategori tinggi. Namun sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok eksperimen juga terjadi penurunan, hal ini terlihat dari yang awalnya satu subjek dikategori tinggi mengalami penurunan menjadi kategori sedang. Hal ini terjadi dikarenakan faktor belajar dari suatu tes yang telah diikuti karena tes yang diberikan dalam dua waktu yang berbeda (*Pretest-posttest*) tersebut merupakan tes yang sama, sehingga memungkinkan terjadinya penurunan ataupun kenaikan skor. Hasil tersebut senada dengan penelitian terdahulu Penelitian yang dilakukan oleh Hartaty (2016) yang mengangkat "Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Kecemasan Primigravida dalam Menghadapi Persalinan". Penelitian ini menggunakan metode quasy 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 analisi 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.

Penelitian yang sama juga 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 experiment 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 ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil. Selain didukung oleh hasil penelitian terdahulu hasil penelitian ini juga diperkuat dengan adanya pendapat menurut Mardjan (2016) bahwa ada empat upaya meredakan kecemasan yaitu, dukungan suami, konseling, *emotional freedom techniques* , dan senam hamil.

Pada penelitian ini ada tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan peneliti mengidentifikasi subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Membangun hubungan yang baik dengan subjek, memberikan beberapa informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan, melakukan kontrak bahwa pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan selama beberapa minggu, meminta data ibu hamil yang akan di jadikan subjek dan melakukan observasi awal pada seluruh subjek. Kemudian pada tahap pelaksanaan dimana pada tahap ini peneliti menyerahkan kepada fasilitator untuk

melakukan dan memberikan perlakuan berupa senam hamil terhadap subjek kemudian perilaku yang muncul pada saat pemberian perlakuan akan diobservasi. Adapun perilakunya yaitu melibatkan diri, bersemangat (saat mengikuti kegiatan), tertawa (menunjukkan ekspresi senang, bahagia), cemberut (menunjukkan ekspresi datar ataupun tidak senang), melamun (tidak fokus serta kurang memperhatikan fasilitator), mengobrol (asik sendiri dan lebih fokus dengan hal lain), dan bertanya (bertanya pada fasilitator atau orang lain).

Hasil dari observasi selama perlakuan senam hamil juga memiliki pengaruh. Hal ini dibuktikan dengan penurunan dan kenaikan perilaku subjek seperti melibatkan diri, bersemangat, tertawa, menunjukkan ekspresi cemberut saat kegiatan, melamun, mengobrol serta bertanya. Pada pertemuan kesatu dan kedua subjek masih terlihat kurang semangat

ada yang menunjukkan ekspresi cemberut saat kegiatan, melamun, mengobrol serta bertanya. Selanjutnya pada pertemuan ketiga perilaku bersemangat, tertawa dan bertanya mengalami kenaikan, tetapi untuk perilaku melamun, cemberut, mengobrol mengalami penurunan. Pada saat pertemuan keempat perilaku bersemangat dan bertanya mengalami penurunan sedangkan perilaku tertawa, cemberut, mengobrol, serta bertanya mengalami kenaikan. Kemudian pertemuan kelima dan keenam perilaku bersemangat, tertawa mengalami kenaikan. Senada dengan hal itu menurut Hasan (2019) bagi kesehatan mental, tersenyum dan tertawa dapat mengurangi kecemasan, kekhawatiran, meningkatkan perasaan positif dan meningkatkan rasa bahagia.

Sedangkan perilaku melamun, cemberut, mengobrol, serta bertanya mengalami penurunan. Oleh karena itu menurut peneliti senam hamil berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Bukan hanya dapat dijadikan sebagai salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Senam hamil juga memiliki banyak manfaat karena dalam kegiatan tersebut ibu juga dilatih untuk relaksasi tubuh sehingga dapat membuat ibu hamil merasa rileks dalam mengikuti kegiatan senam hamil. Dari rasa rileks yang dirasakan oleh ibu hamil tersebut maka dari itu bisa membuat ibu menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam hamil. Hal tersebut dapat dilihat karena adanya kenaikan dalam perilaku bersemangat pada saat pertemuan kelima dan enam dalam pemberian perlakuan senam hamil. Penjelasan di atas senada dengan pendapat Siswosuharjo & Chakrawati (2011) bahwa senam hamil memiliki manfaat antara lain yaitu, dapat 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.

Selain itu Widianti & Proverawati (2010) juga menjelaskan bahwa 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 kontruksi 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.

Adapun faktor yang menyebabkan ibu hamil anak pertama merasakan kecemasan sebagaimana yang telah peneliti bahas disub materi sebelumnya diantaranya yakni disebabkan oleh faktor fisik, pengalaman, traumatik, usia, peritas, pendidikan, dan dukungan keluarga atau suami serta lingkungan. Faktor di atas senada dengan pendapat Murni & Suherni (2014) bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu hamil biasanya disebabkan karena persepsi ibu kurang tepat mengenai proses persalinan.

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 goncanganyang 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.

Penilaian evaluasi perlakuan dari ketiga subjek kelompok eksperimen dalam hal bagaimana respon subjek terhadap kegiatan senam hamil, apa yang mereka dapatkan dari mengikuti kegiatan senam hamil dan penilaian terhadap fasilitator yang diberikan setiap pertemuan setelah selesai mengikuti kegiatan senam hamil, hasilnya ketiga subjek menikmati dan merasa senang karena mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang baru. Ketiga subjek mampu mengikuti dan melakukan gerakan senam hamil yang dicontohkan dan dijelaskan oleh fasilitator, ketiga subjek juga dapat memahami manfaat dan tujuan dari setiap gerakan senam hamil. Kemudian ada empat penilaian pada fasilitator yakni menyampaikan instruksi, interaksi dengan peserta, bahasa yang dipakai dan penguasaan materi. Ketiga subjek menilai fasilitator baik dalam penyampaian instruksi bahasa yang digunakan baik dan mudah dipahami serta fasilitator baik juga dalam berinteraksi dengan subjek.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan panduan berupa modul senam hamil yang dibuat sendiri oleh peneliti yang berisi latar belakang, dasar teori, tujuan, lokasi, alat dan bahan yang digunakan, metode serta proses pelaksanaan. Pada proses pelaksanaan terdapat tiga tahap, yaitu tahap pertama (pelaksanaan *joining*) yang bertujuan untuk membangun hubungan yang akrab, memberikan informasi, pengenalan, melakukan kontrak kegiatan dan menunjukkan simpati kepada subjek. Kemudian tahap kedua (pelaksanaan pemberian senam hamil) yakni subjek mengikuti kegiatan senam hamil yang diberikan oleh

fasilitator dan peneliti. Tahap pelaksanaan pemberian senam hamil ini berlangsung selama enam kali pertemuan dengan durasi 60 menit pada satu kali pertemuan meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Selanjutnya tahap ketiga (terminasi) yang bertujuan untuk mengevaluasi dan mengukur perubahan subjek serta membuat kesan positif sebelum kegiatan diakhiri.

Pada penelitian ini peneliti dibantu oleh fasilitator yaitu Yuliani Maghfiroh, AMd, Keb selaku bidan Desa Sumber Rahayu Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim dan penanggung jawab poskesdes. Fasilitator sudah mempunyai surat izin praktik bidan (SIPB) dan surat tanda registrasi bidan. Fasilitator pernah menjadi bidan yang terpilih untuk mengikuti pelatihan senam hamil mewakili bidan yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim yang diselenggarakan di Kabupaten Muara Enim tahun 2016. Fasilitator pernah mengikuti pelatihan *Midwifery Update* di Kabupaten Muara Enim tahun 2017. Fasilitator pernah mengikuti pelatihan seminar *pre eklamsia* dalam kehamilan yang diselenggarakan di Kota Prabumulih tahun 2014. Fasilitator pernah mengikuti pelatihan standarisasi asuhan persalinan normal yang diselenggarakan di P2KP Kota Palembang tahun 2013

dan fasilitator juga pernah mengikuti pelatihan *workshop update* terkini dan deteksi dini serta kewenangan bidan dalam penanganan kasus *pre eklamsia-eklamsia* diselenggarakan di Kabupaten Muara Enim tahun 2015.

Selain itu, ada tiga observer yakni mahasiswa semester VIII angkatan 2016 Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, bernama Resi Pemilia Anggraini, Vovi Dehasteri, dan Dwi Riski Wulandari. Sebelumnya fasilitator

dan observer dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti tentang *randown* kegiatan yang akan dilaksanakan dan apa yang harus dilakukan pada saat penelitian berlangsung.

Selanjutnya setelah pemberian *treatmen* dan *post-test* selesai dilaksanakan tepat pada tanggal **25 April 2020**. Peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu subjek dari kelompok eksperimen yaitu subjek FNS, subjek mengatakan Allhamullillah setelah mengikuti kegiatan rutin senam hamil ini saya dapat merasa lebih rileks, jantung berdebar rasa takut menghadapi persalinan perlahan hilang. Sedangkan menurut subjek EMS, subjek merasa lebih siap menghadapi persalinan karena disetiap yang diberikan kepada subjek memiliki pengaruh sehingga dapat membantu ibu hamil meredakan kecemasan yang dialaminya. pertemuan senam hamil ini kami diajarkan untuk membuat diri lebih rileks dalam mempersiapkan persalinan yang sebentar lagi akan saya hadapi. Dari hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil

4.6 Keterbatasan Peneliti

Berdasarkan penjelasan di atas adanya keterbatasan dan ketidakmampuan peneliti untuk mengontrol faktor perbedaan individu yang di bawa kedalam penelitian. Adapun faktor-faktor tersebut diantaranya, yaitu, kepribadian, sikap, dan sebagainya, adapun faktor lain yaitu sulit mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan sehingga menyebabkan terjadinya gangguan validitas internal, kurangnya properti yang digunakan saat pemberian perlakuan senam hamil, kondisi ruangan yang cukup sempit sehingga membuat subjek tidak leluasa dalam mengikuti kegiatan, penelitian ini

dilaksanakan disaat pandemi COVID-19, karena keadaan tersebut peneliti dibatasi waktu untuk melakukan *treatmen* setiap kali pertemuan dan peneliti juga harus membatasi jumlah observer yang akan dibawa terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian.