

Tersedia online di <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Effects of Exercise on Anxiety Levels Among Pregnancy

Widya Kusumawati¹, Yunda Dwi Jayanti²

^{1,2}Akbid Dharma Husada Kediri

email: ¹widyakoessumawati@gmail.com, ²yunda.dj@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 31 Januari 2020

Revisi 19 Februari 2020

Diterima 21 Februari 2020

Online : 10 April 2020

Kata kunci:

Senam hamil

Tingkat Kecemasan

Ibu Hamil

Keywords:

Exercise

Anxiety level

Pregnancy

ABSTRAK

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah kecemasan pada kehamilan. Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga sedang, yang dapat mengurangi keluhan selama kehamilan, termasuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian *komparasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Puskesmas Tiron pada bulan April - Juli 2018. Sampel penelitian sebanyak 30 responden kelompok senam dan 30 responden kelompok kontrol dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Data tingkat kecemasan pada kehamilan diperoleh melalui instrumen kuesioner (*Zung Self-Rating Anxiety Scale / ZSAS*). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Man-Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden kelompok senam tidak ada yang mengalami kecemasan, sedangkan pada kelompok kontrol (tanpa senam) terdapat 1 responden (3,33%) mengalami kecemasan berat. Hasil analisa diperoleh nilai $p = 0,154$ yang artinya tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada kehamilan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan dan konseling kehamilan tentang aktivitas fisik yang efektif untuk membantu mengurangi keluhan kecemasan pada kehamilan

ABSTRACT

One discomfort that often arises in pregnancy is anxiety in pregnancy. Pregnancy exercise is a form of moderate exercise, which can reduce complaints during pregnancy, including reducing the level of anxiety in the face of childbirth. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on the level of anxiety in pregnancy. This research is a comparative study with cross sectional approach. The research location was at Tiron Health Center in April - July 2018. The research sample of 30 respondents in the gymnastics group and 30 respondents in the control group using purposive sampling technique. Data on anxiety levels in pregnancy were obtained through a questionnaire instrument (*Zung Self-Rating Anxiety Scale / ZSAS*). Analysis of data using the Wilcoxon Man-Whitney U Test with a significance level $\alpha = 0,05$. The results showed that of 30 respondents in the gymnastic group, none experienced anxiety, whereas in the control group (without gymnastics) there was 1 respondent (3.33%) experiencing severe anxiety. The analysis results obtained p value = 0.154 which means there is no significant effect of pregnancy exercises on the level of anxiety in pregnancy. The results of this study can be used by health workers in providing services and pregnancy counseling about effective physical activity to help reduce anxiety complaints in pregnancy.



1. PENDAHULUAN

Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita sehingga tidak mengejutkan bila timbul beberapa ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah kecemasan pada kehamilan.

Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, dimana ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Dimana ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006).

Ansietas yang dialami pada masa kehamilan dapat berakibat kurang baik pada ibu ataupun pada janin. Dampak kurang baik tersebut tidak hanya pada saat kehamilan tetapi dapat berpengaruh juga pada proses kelahiran, pasca kelahiran dan pada masa laktasi. Dari hasil beberapa penelitian dampak buruk yang dapat terjadi akibat ansietas pada kehamilan antara lain: kematian janin intrauterine, abortus, gangguan perkembangan otak janin, kelahiran premature, berat badan lahir rendah. Pada ibu dapat meningkatkan kejadian hipertensi, preeklamsi dan eklamsi. Walaupun belum banyak penelitian yang menghubungkan akibat buruk lain yang dapat terjadi pada kehamilan dengan ansietas, namun atas dasar psikofisiologi dan psikopatologi stres secara umum, tentunya komplikasi atau dampak buruk lain dapat timbul sehubungan dengan adanya gangguan

psikosomatik ansietas pada kehamilan (Laksmi *et. al.*, 2008).

Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga sedang, yang dilakukan wanita hamil sejak umur kehamilan 20 minggu. Senam hamil dapat mengurangi keluhan selama kehamilan, termasuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Melalui senam, rasa stress ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang (Maryunani, 2011). Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran (Aliyah, 2016).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *komparasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Puskesmas Tiron pada bulan April - Juli 2018. Sampel penelitian sebanyak 30 responden kelompok senam dan 30 responden kelompok kontrol dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Data tingkat kecemasan pada kehamilan diperoleh melalui instrumen kuesioner (*Zung Self-Rating Anxiety Scale / ZSAS*). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Man-Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil meliputi usia, riwayat aktivitas senam hamil dan lama aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Hamil

No	Karakteristik	Kelompok Perlakuan			
		Senam Hamil (n=30)		Kontrol (n=30)	
			%		%
1	Usia				
	a. <20 tahun	2	6,66	1	3,33
	b. 20-30 tahun	12	40,00	17	56,67
	c. 31-40 tahun	16	53,34	11	36,67
	d. > 40 tahun	0	0	1	3,33
2	Riwayat aktivitas senam hamil				
	a. Tidak pernah	0	0	30	100
	b. < 2 kali seminggu	6	20	0	0
	c. \geq 2 kali seminggu	24	80	0	0
3	Lama aktivitas fisik yang dilakukan sehari				
	a. Tidak ada atau < 25 menit	0	0	0	0
	b. 25 menit	2	6,67	6	20
	c. > 25 – 45 menit	16	53,33	14	46,67
	d. > 45 menit	12	40	10	33,33

Berdasarkan Tabel 1. di atas maka didapatkan hasil frekuensi umur tertinggi pada kelompok perlakuan dengan senam hamil yaitu umur 31-40 tahun sebanyak 16 orang (53,34%) sedangkan pada kelompok kontrol frekuensi usia tertinggi yakni 20-30 tahun sebanyak 17 orang (56,67%). Riwayat aktivitas senam hamil pada kelompok perlakuan yakni \geq 2 kali

seminggu sebanyak 24 orang (80%) sedangkan pada kelompok kontrol semua belum pernah melakukan senam hamil (100%). Frekuensi lama aktivitas fisik yang dilakukan sehari pada kelompok senam hamil yaitu > 25-45 menit sebanyak 16 orang (53,33%) sedangkan pada kelompok kontrol yaitu > 25-45 menit sebanyak 14 orang (46,67%).



2.1 Tabulasi silang anantara senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi pada kelompok perlakuan berupa senam hamil pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri.

Tabel 2. Perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil yang diberikan senam hamil dengan tanpa senam hamil

No	Tingkat Kecemasan	Senam		Tidak Senam	
		f	%	f	%
1.	Tidak Cemas	30	100	28	93,34
2.	Ringan	0	0	1	3,33
3.	Berat	0	0	1	3,33
4.	Ekstrim	0	0	0	0
		30	100	30	100

p = 0,154

4. PEMBAHASAN

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30responden kelompok senam, tidak terdapat keluhan kecemasan, dan pada kelompok kontrol terdapat 1 responden (3,33%) mengalami kecemasan berat. Nilai $p = 0,154$ atau $p > 0,05$ yang artinya tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan.

Kehamilan merupakan saat yang berharga dan sangat dinantikan bagi seorang wanita. Namun perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan akan mempengaruhi ibu hamil menjadi merasa tidak nyaman, tidak percaya diri dan mengalami kecemasan terutama dalam menghadapi proses persalinan.

Kecemasan mengarah pada perasaan gugup atau takut yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan (Yonne et.al., 2009). Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, dimana ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Dimana ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006).

Ansietas yang dialami pada masa kehamilan dapat berakibat kurang baik pada ibu ataupun pada janin. Dampak kurang baik tersebut tidak hanya pada saat kehamilan tetapi dapat berpengaruh juga pada proses kelahiran, pasca kelahiran dan pada masa laktasi (Laksmi et. al., 2008). Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu

hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janinnya.

Penelitian pada kelompok tanpa senam terdapat responden yang mengalami kecemasan dan satu diantaranya mengalami kecemasan tingkat berat. Temuan ini harus segera ditangani dengan serius karena dikawatirkan akan berdampak serius pada ibu hamil maupun pada janin yang dikandung. Selain berdampak pada fisik dan psikis, kecemasan pada ibu hamil juga dapat berdampak pada hubungan sosial ibu dengan lingkungan.

Menurut *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai posisi individu, yang hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu hidup, dan hubungannya terkait dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan menjadi perhatian seseorang. Kualitas hidup ibu hamil dapat dilihat dari berbagai hal misalnya kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan (Rizky et.al, 2011). Ibu hamil yang mengalami kecemasan rentan mengalami komplikasi kehamilan yang seharusnya dapat dicegah. Pendampingan dan pemantauan hati ibu dengan mempersiapkan ibu untuk menjalani kehamilan dengan nyaman akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup bagi seorang ibu hamil. Kualitas hidup memang masih jarang disadari bagi sebagian orang, namun hal yang bersifat dasar ini merupakan akar dari berbagai



permasalahan yang mungkin muncul yang mempengaruhi kehamilan.

Dalam senam hamil terdapat latihan relaksasi yang mana dengan kondisi rileks mampu membantu ibu hamil untuk mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Perasaan tegang yang dialami oleh ibu hamil akan menjadi berkurang dengan relaksasi dan berserah diri. Dengan berserah diri akan membuka fikiran positif ibu hamil dan membantu untuk senantiasa bersikap positif.

Pada kelompok ibu hamil yang rutin melaksanakan senam tidak ditemukan keluhan kecemasan. Hal ini sejalan dengan maksud dan tujuan latihan yang dilaksanakan selama kehamilan. Akan tetapi hasil analisa menunjukkan bahwa tidak ada efek yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan pada kehamilan. Hal ini

dimungkinkan karena kemungkinan pengambilan sampel yang dilakukan di daerah pedesaan, yang mana pada masyarakat pedesaan umumnya tidak banyak persaingan maupun tuntutan lingkungan yang tinggi. Ibu hamil di pedesaan senantiasa menganggap bahwa hamil merupakan hal yang umum, jadi peristiwa ini sudah dianggap alamiah sejak dari pendahulunya.

Petugas kesehatan seyogyanya tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik saja, akan tetapi diharapkan untuk lebih peka akan kebutuhan dasar yang bersifat psikis atau rohani yang mana mampu menjadi penguat hati bagi seorang ibu hamil. Dengan pemikiran yang positif dan menanamkan optimisme diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang mungkin dialami oleh sebagian besar ibu hamil.

5. SIMPULAN

Tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan antara kelompok senam dengan kelompok kontrol.

6. REFERENSI

- Aliyah, Jannatin. 2016. *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa*. Makassar : Universitas Hasanuddin.
- Anik Maryunani & Yetty Sukaryati, 2011. *Senam hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Laksmi, Purwita Wijaya, dkk. (eds.). 2008. *Penyakit-penyakit pada Kehamilan Peran Seorang Internis*. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Rizky Fauzy & Endang Fourianalisyawati. 2016. *Hubungan Antara Depresi Dengan Kualitas*

Hidup Pada Ibu Hamil Beresiko Tinggi. Jurnal Psikogenesis. Volume 4 No. 2 : 206-214.

Stuart. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.

Yonne Astria, Irma Nurbaeti, Catur Rosidati. 2009. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Dan Kandungan Di Rumah Sakit X Jakarta*. Volume 10 No. XIX Oktober 2008 – Februari 2009 : 38-48.

Zung, W.W.K. *Rating Anxiety for anxiety disorder psychosomatic*. USA : Mosby Company, 1997.