

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. (Nilam et all, 2022). Lama masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama (0-14 minggu), trimester kedua (14-28 minggu), dan trimester ketiga (28-42 minggu).

Selama pertumbuhan dan perkembangan di masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan yang sangat signifikan begitu pula dengan emosinya. Perubahan tersebut terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormone progesterone dan hormone esterogen yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan. Oleh karena itu diperlukan kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi agar tidak menimbulkan beban psikologis. Beban psikologis yang dialami ibu hamil pada masa prenatal trimester III seringkali terjadi pada ibu hamil primigravida menjelang persalinan, salah satunya yaitu kecemasan.

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

Ketidaknyamanan fisik telah sejak awal dirasa selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan juga bagaimana bayinya kelak sesudah lahir. Beberapa ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada trimester II dan III karena kehamilannya yang semakin

besar. Ketidaknyamanan TM III antara lain haemoroid, konstipasi, varises, gatal, nyeri ulu hati, perut kembung, Nyeri pinggang (punggung bawah). Di trimester ketiga, ibu hamil akan mengalami perasaan yang tidak menggembirakan saat bayi tidak lahir tepat pada waktunya (Wulandari et al., 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil, mengonsumsi zat besi tambahan untuk pertumbuhan bayi dan plasenta dalam rahim terutama pada trimester dua dan trimester tiga dan pemberian asam folat untuk trimester pertama (Astapani et al., 2020).

Kehamilan pada wanita, serta perubahan mental dan fisik selama kehamilan, menyebabkan wanita lebih mungkin berisiko untuk mengalami stress dan kecemasan (Aditya et al., 2021). Kecemasan saat hamil sering muncul karena sang ibu menganggap dirinya tidak mampu menjalani kewajibannya sebagai ibu untuk anaknya. Kecemasan ibu hamil juga akan meningkat pada kehamilan trimester III terutama dalam situasi tertentu yang penuh tantangan menjelang melahirkan. Sebagian ibu hamil beranggapan bahwa mood yang mudah berubah serta stress yang muncul saat hamil merupakan hal yang lumrah, padahal jika tidak ditangani dengan tepat akan berakibat pada bayi yang dikandung. Selain mempengaruhi perkembangan janin, kecemasan pada masa kehamilan juga memiliki peluang 3 kali peningkatan rasa takut akan persalinan dan peluang 1,7 kali peningkatan kejadian seksio sesarea (Maharani et al., 2020).

Pada kehamilan trimester ketiga, ibu hamil seringkali merasa sensitive, cenderung malas, membutuhkan perhatian lebih, sering merasa cemas, dan khawatir bahwa bayi akan lahir sewaktu-waktu. Sehingga sang ibu sering merasa waspada dan takut jika bayi yang akan dilahirkan tidak normal atau cacat. Rasa kecemasan ini akan terus meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan serta ibu mulai merasa takut atas rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan.

Kecemasan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang rutin melakukan kegiatan senam hamil selama masa tiga

bulan terakhir akan mengalami lebih sedikit rasa sakit ketika persalinan dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini dikarenakan oleh peningkatan kadar hormone endorphin dalam tubuh ibu hamil ketika senam yang secara alami dapat berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Lestaluhu, 2022).

Senam hamil adalah senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan secara normal (Semmagga dan Fausyah, 2021). Wilsa Athala, Riana, dan Khalisa Putri (2023) menyebutkan bahwa senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk relaksasi atau untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil. Teknik relaksasi yang diajarkan dalam senam hamil dapat memberikan efek penenang yang dapat menghilangkan rasa takut dalam menghadapi proses persalinan. Senam hamil dengan frekuensi 1-3 kali/ minggu sampai 3 bulan efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil Trimester III (Suwito, Suyati dan Alpiyah, 2025)

Berdasarkan hasil observasi peneliti, data Persada Hospital Malang, tahun 2024 dari target 50 (100%) tercapai 55 (110%) ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Namun, didapatkan data ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil dalam rentang tiga bulan terakhir yaitu bulan Maret sebanyak 29 ibu hamil, bulan April sebanyak 34 ibu hamil, dan bulan Mei didapatkan 30 ibu hamil (Data peserta senam hamil di Persada Hospital, 2025). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, di antara 29 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil pada bulan Maret, 20 orang mengalami kecemasan. Pada bulan April, di antara 34 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil mengalami kecemasan. Sedangkan pada bulan Mei, di antara 30 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil, 27 orang mengalami kecemasan.

Penelitian Vita Pratiwi & Fera Yulita (2021) dengan judul Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Rs Suci Paramita Tahun 2021 menyebutkan bahwa ada pengaruh

senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil di RS Suci Paramita dengan hasil penelitian $P=0,007$.

Wulandari et al (2023) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong menyebutkan bahwa ada Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Tm III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol, setelah mengikuti kegiatan rutin senam hamil ± 4 kali dengan hasil analisis uji T Test didapatkan nilai $p\text{-Value} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Persada Hospital Malang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di Persada Hospital Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di Persada Hospital Malang.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kecemasan sebelum diberikan senam hamil pada ibu hamil primigravida trimester III di Persada Hospital Malang.
2. Mengidentifikasi kecemasan setelah diberikan senam hamil pada ibu hamil primigravida trimester III di Persada Hospital Malang.

3. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III di Persada Hospital Malang.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian tentang hubungan senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan keterampilan dalam memberikan pelayanan kebidanan serta sebagai bahan perbandingan antara teori yang diterima di bangku kuliah dan praktek di lapangan.

a. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dan sarana informasi serta acuan dalam memberikan pelayanan dan promosi kesehatan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan terhadap ibu hamil khususnya ibu hamil primigravida dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Selain itu, dapat dijadikan pertimbangan dalam membuat kebijakan pentingnya penyelenggaraan senam hamil untuk ibu hamil.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan materi pembelajaran atau referensi serta sumber bacaan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan dalam menganalisa pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III.

c. Bagi Ibu Hamil Primigravida

Sebagai sarana informasi dan masukan yang diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait pentingnya senam hamil sehingga dapat memotivasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara teratur.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan informasi dan sumber referensi untuk melanjutkan penelitian terkait pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III.

E. Batasan Masalah

- a. Penelitian ini akan fokus pada pengaruh senam hamil dan tidak mendalami faktor- faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan.
- b. Penelitian ini berfokus pada kecemasan yang spesifik terkait menghadapi persalinan, bukan kecemasan umum yang mungkin terjadi karena faktor hormonal dan psikologis lainnya.
- c. Penelitian ini berfokus pada ibu hamil primigravida trimester III.

F. Keaslian Penelitian

Sebagai pembanding dengan penelitian ini untuk pembuktian keaslian penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III, faktor pembanding ditinjau dari perbedaan variabel penelitian, desain penelitian, teknik sampling, serta analisis data dan hasil penelitian. Jurnal penelitian yang digunakan, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan
				Independen (X)	Dependen (Y)				
1	Maidina Putri, 2019	Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan	<i>Excellent Midwifery Journal</i> Volume 2, Nomor 2 Hal. 1-13 P-ISSN: 2620-8237 E-ISSN 2620-9829 Oktober 2019	Yoga	Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	Desain penelitian menggunakan metode <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest nonequivalent control group</i>	Teknik sampling menggunakan <i>consecutive sampling</i>	Terdapat penurunan bermakna rata-rata skor kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompokintervensi sebesar 5,13 dengan p value 0,000 ($p < 0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1,81 dengan p value 0,092 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat penurunan yang bermakna. Terdapat perbedaan bermakna rata-rata skor kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III antara kelompokintervensi dan kontrol sebesar 3,32 dengan p value 0,012 ($p < 0,05$). Variabel luar yang	Perbedaan terletak pada variable independent, metode penelitian dan desain sampling. Penelitian ini menggunakan variable independent senamhamil, desain penelitian menggunakan metode <i>pre experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> , desain sampling <i>Consecutive Sampling</i>

								berpengaruh adalah usia ibu.	
2	Psiari Kusuma Wardani dan Yona Desni Sagita, 2022	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara	Jurnal Matematis Aisyah (JAMAN AISYAH) Universitas Aisyah Pringsewu Vol. 1, No. 1, Hal. 88-95 Oktober 2022	Senam Hamil	Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	Desain penelitian menggunakan metode <i>pre-experiment</i>	Teknik sampling menggunakan <i>quota sampling</i>	Hasil Analisa univariat diketahui sebelum diberikan intervensi senam hamil skor rata-rata kecemasan responden adalah 49.73 dan sesudah diberikan intervensi skor rata-rata kecemasan responden adalah 49.73. Hasil analisa bivariat diketahui ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida Trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022 dengan p-value 0.000.	Perbedaan terletak pada metode penelitian dan desain sampling. Penelitian ini menggunakan desain penelitian menggunakan metode <i>pre experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> , desain sampling <i>consecutive Sampling</i>
3	Mardalena, Lilis Susanti, dan Yuli	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat	Jurnal Masker Medika Volume 11,	Senam Hamil	Tingkat kecemasan ibu hamil	Desain penelitian menggunakan metode <i>quasi</i>	Teknik sampling menggunakan	Hasil pretest didapatkan kecemasan sedang sebesar 61,3% dan	Perbedaan terletak pada metode penelitian dan desain sampling. Penelitian ini

	Bahriah, 2023	Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	Nomor 2 Hal. 377-383 P-ISSN 2301-8631 E-ISSN 2654-8658 Desember 2023		trimester III	experiment dengan rancangan <i>two group</i> pretest- posttest	purpose sampling	kecemasan berat 35,5% setelah intervensi, hasil nilai posttest didapatkan kecemasan ringan (38,7%), dan kecemasan berat (3,2%). Hasil uji analisis didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai p lebih kecil dari α (5%) atau 0,05 yang berarti adapengaruh yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.	menggunakan desain penelitian menggunakan metode <i>pre experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> , desain sampling <i>consecutive Sampling</i>
--	------------------	--	---	--	------------------	---	---------------------	---	--