

## Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong

Wulandari Rettob<sup>1</sup>, Ling Ahmad Qosim<sup>2</sup>, Nur Cahyani Ari Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKes Bakti Utama Pati

**Abstract.** According to WHO, in 2019 the maternal mortality rate in the world reached 303,000 people, the mortality rate in ASEAN was 235 per 100,000 births (ASEAN Secetariat, 2020). Meanwhile in Indonesia according to the Ministry of Health 2021, the maternal mortality rate increased by 7,389 cases or 305 per 100,000 live births. Quoted from the health profile of Banten 2021 MMR in Banten Province reached 576 cases. Many factors influence the high maternal mortality rate, one of which is the anxiety of pregnant women facing childbirth. This study aims to determine differences in anxiety levels in third trimester pregnant women who take part in pregnancy exercise and those who do not take part in pregnancy exercise in dealing with labor. The study used a quasi-experimental design (Almost experimental design) with approach non equivalent control group design. This research consisted of 2 treatment groups, namely pregnant women who regularly did pregnancy exercise and a control group, namely pregnant women who did not take part in pregnancy exercise. The research population was all TM III pregnant women, totaling 40 people. The sample technique used was total sampling with a 1:1 ratio of 20 respondents per group.

Test analysis results T Test  $p\text{-Value} < \alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ) was obtained. Based on this test, it can be concluded that there is an effect of participating in pregnancy exercise on the anxiety level of Tm III mothers to deal with childbirth at the Serpong Healthy Pregnancy Clinic in the intervention and control group, after participating in routine pregnancy exercise  $\pm 4$  times

**Keywords:** Anxiety Of Pregnant Women, Pregnancy Exercise, Facing Labor

**Abstrak.** Menurut WHO tahun 2019 angka kematian ibu di dunia mencapai 303.000 Jiwa, angka kematian di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran (ASEAN Secetariat, 2020). Sedangkan di Indonesia menurut Kemenkes 2021, angka kematian ibu meningkat sebanyak 7.389 kasus atau 305 per 100.000 kelahiran hidup angka ini tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus mencapai 102 per 100.000 kelahiran hidup. Dikutip dari profil kesehatan banten 2021 AKI di Provinsi Banten mencapai 576 kasus. Banyak faktor yang mempengaruhi tingginya angka kematian ibu salah satunya, kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan. Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi (quasi experimental design) dengan pendekatan non equivalent control group design. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok perlakuan yaitu ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil dan kelompok kontrol yaitu ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil. populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang berjumlah 40 orang. Adapun teknik sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan perbandingan 1:1 sebanyak 20 responden per kelompok.

Hasil analisis uji T Test didapatkan nilai  $p\text{-Value} < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan uji tersebut dapat disimpulkan 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  $\pm 4$  kali

**Kata kunci:** Kecemasan Ibu Hamil, Senam Hamil, Menghadapi Persalinan

### LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan sebuah fase alamiah pada wanita yang dimulai dari masa konsepsi sampai lahirnya janin. Rentang waktu umumnya adalah 280 hari atau 9 bulan 10 hari (Gustina, 2020). Dalam masa kehamilan akan terjadi perubahan pada sistem tubuh ibu baik fisik maupun psikologi, walaupun kondisi ini adalah proses alami namun jika tidak dimengerti oleh ibu dan tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang

mengganggu selama menjalani kehamilan, persalinan dan nifas. Kesehatan ibu selama menjalani kehamilan-persalinan tidak hanya dipengaruhi oleh baiknya asupan nutrisi yang dikonsumsi namun dibutuhkan kesiapan fisik juga mengontrol kecemasan dalam menjalani kehamilan.

Pada wanita yang sedang hamil rasa takut menghadapi persalinan, disebabkan rasa cemas dan sakit pada proses persalinan hal ini dapat menimbulkan ketagangan jiwa dan fisik yang mengakibatkan kakunya otot dan persendian. Rasa sakit tersebut juga mempengaruhi mood dan rasa kecemasan yang berlebihan (Kurnia, 2018).

Senam hamil adalah bagian dari pelayanan selama masa kehamilan yang memiliki tujuan mempersiapkan juga melatih otot agar dapat secara optimal dalam masa persalinan, selain itu senam hamil dalam gerakannya dapat memberikan efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan dengan cara relaksasi fisik juga mental dengan mendapatkan informasi yang positif untuk menghadapi persalinan dan kelahiran (Gustina, 2020)

Dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan dengan cara relaksasi fisik juga mental dengan mendapatkan informasi yang positif untuk menghadapi persalinan dan kelahiran (Kurnia, 2018). Selain itu tujuan asuhan kebidanan pada masa kehamilan untuk mempersiapkan persalinan yang alami dengan bertujuan ibu dan janin yang dilahirkan dalam keadaan sehat.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Senam Hamil**

#### **a. Pengertian Senam Hamil**

Senam hamil adalah suatu gerak atau olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga ibu tersebut menjadi siap baik fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinannya dengan aman dan alami (Rismalinda, 2020). Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil minimal dilakukan 3 kali selama masa kehamilan dan dilakukan 1-3 kali dalam seminggu dengan lama waktu 1 jam sampai 1 jam 30 menit dalam satu kali pertemuan (Maryunani, 2018).

#### **b. Manfaat Senam Hamil**

1. Penyesuaian terhadap perubahan fisik akibat kehamilan. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon. Perubahan ini akan mempengaruhi janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Hormon

relaksin yang yang dihasilkan selama kehamilan menyebabkan ligmen yang mendukung sendi menjadi rileks. Hal ini membuat sendi mengalami pergerakan yang telah banyak dan lebih beresiko mengalami cedera

2. Menguasai teknik pernafasan. Senam hamil mengajarkan ibu melakukan latihan pernafasan, khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tegesa – gesa, dan panjang.
3. Melakukan latihan kontraksi dan relaksasi. Melatih relaksasi sempurna dengandengan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi diperlukan untuk mengatasi ketegangan/rasa sakit karena his pada proses kehamilan. Diharapkan ibu dapat melahirkan tanpa penyulit sehingga ibu dan bayi sehat setelah persalinan.

#### **c. Syarat Mengikuti Senam Hamil**

- 1) Ibu hamil cukup sehat.
- 2) Kehamilan tidak ada komplikasi (seperti abortus berulang, kehamilan engan perdarahan).
- 3) Tidak boleh latihan dengan menahan napas.
- 4) Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam hamil
- 5) Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24-28 minggu (Yulaikhah, 2019).

#### **d. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Senam Hamil**

- 1) Petugas kesehatan sebaiknya mengadakan pengawasan selama melatih.
- 2) Latihan fisik atau olahraga dapat dianjurkan, dimulai mulai kehamilan 7 bulan
- 3) Makan yang cukup agar tenaga selalu ada.
- 4) Tidak ada kontraindikasi melakukan senam hamil (Rismalinda, 2020)

#### **e. Petunjuk Senam Hamil**

Petunjuk senam hamil meliputi:

- 1) Konsultasi/pemeriksaan kesehatan,
- 2) Mulai umur kehamilan 28 minggu,
- 3) Ruangan nyaman, pakaian yang sesuai,
- 4) Sesuaikan intensitas senam, bertahap, batas kemampuan,
- 5) Minum,
- 6) Lakukan senam hamil maksimal 3x seminggu atau teratur,
- 7) Lakukan pemanasan dan pendinginan,
- 8) Jangan menahan nafas selama latihan,
- 9) Hentikan bila timbul keluhan (Maryunani, 2018)

## **f. Gerakan-Gerakan Senam Hamil**

Terdapat beberapa gerakan senam hamil menurut (Kemenkes, 2017) yaitu:

- 1) Gerakan Pemanasan
  - a) Gerakan menengok
  - b) Gerakan mendekatkan kepala ke bahu
  - c) Memutar bahu kedepan
  - d) Memutar bahu kebelakang
- 2) Gerakan Peregangan dan pendinginan
  - a) Mendorong ke depan
  - b) Mendorong ke samping
  - c) Mendorong ke atas

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian**

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan yang dirasakan oleh wanita selama kehamilan, yang mencerminkan ketakutan akan kesehatan, kesejahteraan bayi, pengalaman pelayanan kesehatan, kemampuan untuk melakukan kehamilan dan persalinan dan dampaknya, dan perawatan atau peran sebagai seorang ibu (Ningrum, 2019)

### **b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Menurut Aktas, Songul & Kiyemet, faktor sosiodemografi dalam (komang, 2018) dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan selama kehamilan yaitu :

- 1) Usia
- 2) Pekerjaan
- 3) Status pendidikan
- 4) Paritas

### **c. Gejala klinis**

Menurut (Ningrum, 2019) menyebutkan bahwa keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain sebagai berikut:

- 1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- 4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.

- 6) Keluhan-keluhan somatik misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya

#### **d. Jenis kecemasan**

Menurut Freud dalam (Ningrum, 2019) terdapat tiga macam kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik karena perasaan bahaya yang tidak diketahui, perasaan tersebut berada pada ego tetapi muncul dorongan, kecemasan neurotik bukan ketakutan terhadap insting namun ketakutan karna hukuman yang mungkin bila dorongan ini dilakukan.

2. Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah kecemasan yang berakar dari konflik antara ego dan super ego, Kecemasan ini dapat terjadi akibat kegagalan konsistensi sikap dengan apa yang diyakini benar secara moral. Kecemasanmoral merupakan ketakutan terhadap suara hati dan memiliki dasar dalam realitas.

3. Kecemasan Realistik

Merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik termasuk bahaya itu sendiri. Kecemasan itu merupakan rasa takut akan bahaya yang aktual berasal dari lingkungan luar.

#### **e. Dampak kecemasan pada ibu hamil**

- 1) Bagi ibu

Kecemasan dalam kehamilan jika tidak diatasi sesegera mungkin maka akan berdampak negative bagi ibu dan janin. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampisa dan keguguran (Puspitasari, 2020)

- 2) Bagi bayi

Sementara itu menurut (Puspitasari, 2020)dampak buruk bagi janin dengan ibu yang mengalami kecemasan, akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa kanak-kanak. Kelahiran bayi berat lahir rendah (BBLR) dan bayi premature.

#### **f. Dampak kecemasan pada ibu bersalin**

Bagi seorang ibu hamil ketika menjelang persalinan cenderung mengalami rasa cemas jika rasa cemas ini berlebihan maka dapat mengakibatkan partus lama dan. Menurut (Sidabukke, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin adalah ada

pengaruh faktor nyeri, keadaan fisik, riwayat kehamilan, riwayat ANC, dukungan suami terhadap kecemasan pada ibu, dampaknya sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses persalinan, terhadap kesehatan ibu dan bayi, sehingga dapat menjadi masukan dalam perencanaan pemberian asuhan kepada ibu dalam masa kehamilan dan persalinan.

### 3.Kerangka Teori

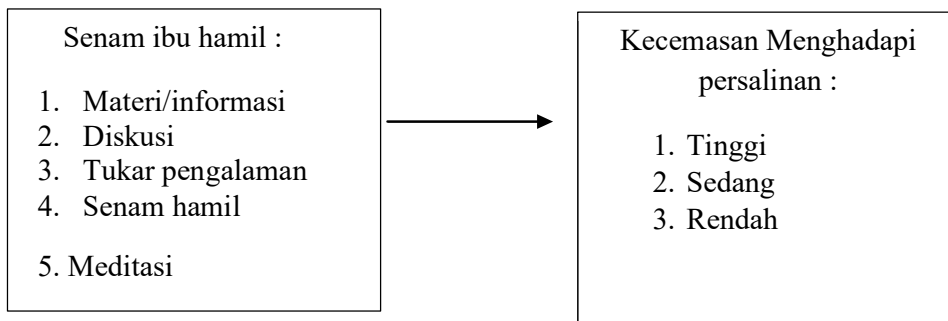


Gambar 1 Kerangka Teori Kecemasan Ibu Hamil Modifikasi (Ida Ria, 2020).

## METODE PENELITIAN

### Kerangka Konsep

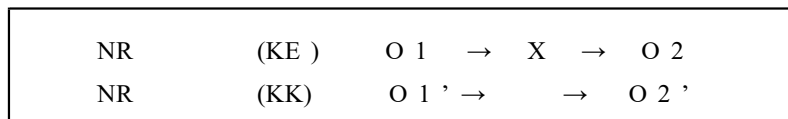
Gambar 2. Kerangka Konsep



## Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Sudigdo Sastroasmoro, 2014). Jenis penelitian yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif yaitu karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic (Notoadmojo, 2018) Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi (*quasi experimental design*) dengan pendekatan *nonequivalent control group design* yaitu desain ini hampir sama dengan *pre-test post-test design with control group*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random.

Gambar 3. Desain Penelitian



Keterangan:

- X : Senam ibu hamil
- O1 : Pengukuran kecemasan *pre-test* pada kelompok eksperimen
- O2 : Pengukuran kecemasan *post-test* pada kelompok eksperimen
- O1' : Pengukuran kecemasan *pre-test* pada kelompok kontrol
- O2' : Pengukuran kecemasan *post-test* pada kelompok kontrol
- KE : Kelompok eksperimen
- KK : Kelompok kontrol

## Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di klinik kehamilan sehat Serpong Tangerang selatan Banten, akan dilkukan selama April - Juni 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

#### a. Rerata Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong Pada kelompok Intervensi

Tabel 1 Rerata Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong Pada kelompok Intervensi

| Kelompok   | Mean | SD    | Min | Max |
|------------|------|-------|-----|-----|
| Intervensi |      |       |     |     |
| Pre Test   | 18,9 | 3,127 | 14  | 24  |

|           |     |       |   |    |
|-----------|-----|-------|---|----|
| Post Test | 9,5 | 4,785 | 4 | 17 |
|-----------|-----|-------|---|----|

Berdasarkan tabel 1 diketahui pada Kelompok Intervensi Kecemasan sebelum mengikuti kegiatan rutin senam hamil pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 18,9 dan Kecemasan sesudah mengikuti kegiatan rutin senam hamil  $\pm$  4 kali pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 9,5.

**b. Rerata Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong Pada kelompok Kontrol**

**Tabel 2 Rerata Kecemasan Ibu TM III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong Pada kelompok Kontrol**

| Kelompok  | Mean | SD    | Min | Max |
|-----------|------|-------|-----|-----|
| Kontrol   |      |       |     |     |
| Pre Test  | 19,5 | 3,706 | 14  | 27  |
| Post Test | 18,8 | 3,750 | 12  | 27  |

Berdasarkan tabel 2 diketahui pada kelompok kontrol kecemasan sebelum mengikuti kegiatan rutin senam hamil pada kelompok Kontrol diperoleh hasil rata-rata 19,5, dan sesudah mengikuti kegiatan rutin terapi pada kelompok kontrol diperoleh hasil rata-rata 18,8.

**B. Pembahasan**

**1. Rata-Rata Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Dan Setelah Mengikuti Senam Hamil.**

Pada Kelompok Intervensi Kecemasan sebelum mengikuti kegiatan rutin senam hamil pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 18,9 dan Kecemasan sesudah mengikuti kegiatan rutin senam hamil  $\pm$  4 kali pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 9,5.

Peneliti menyimpulkan adanya penurunan rata-rata kecemasan setelah senam hamil pada ibu TM 3 dikarenakan Senam hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi stress atau kecemasan saat kehamilan. Namun, senam hamil bukanlah penyembuhan ajaib yang dapat membebaskan seseorang dari segala bentuk stress, namun senam hamil dapat memperkecil pengaruh stress terhadap individu. Manfaat olahraga sendiri ditemukan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi, dan juga menunjukkan sebagai antidepresan dan psikoterapi dalam jangka panjang.



## **2. Perbedaan Rata-Rata Kecemasan Pre Test Terhadap Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.**

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Tuti et al. (2019), diketahui dari total 27 responden, 13 orang (48%) mengalami kecemasan ringan sebelum mendapatkan terapi senam musik religi. 12 orang (45%) lainnya mengalami kecemasan sedang, dan hanya 2 orang (7%) yang mengalami kecemasan berat. Setelah partisipasi dalam intervensi, beberapa individu (khususnya, 15%) mengalami kelegaan dari kecemasan mereka, sementara yang lain (khususnya, 48%) terus berjuang dengan tingkat kecemasan yang sedang. Karena itu, menurut statistik, melakukan senam dengan musik religi dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan.

## **3. Perbedaan Rata-Rata Kecemasan Post Test Kelompok Eksperimen Terhadap Kelompok Kontrol.**

Menurut (Sulastri, 2018), olahraga saat hamil bermanfaat bagi ibu hamil agar bisa lebih mahir dalam teknik pernapasan. Dengan memanfaatkan metode pendidikan ini, ibu dapat meningkatkan tingkat kesiapannya untuk melahirkan. Ketika ibu hamil mempraktekkan teknik pernapasan yang benar, pola pernapasan mereka membaik dan menjadi lebih teratur, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk mengalami rasa relaksasi selama kehamilan mereka. Relaksasi akan mencegah peningkatan jumlah kerja yang dilakukan oleh sistem saraf otonom simpatis. Karena sistem saraf parasimpatis melakukan fungsi yang berlawanan dengan sistem saraf simpatis, relaksasi akan memiliki efek ini. Hal ini kemudian dapat mengakibatkan penurunan hormon adrenalin, yang dapat menyebabkan penurunan denyut jantung, pernapasan, dan tekanan darah; peningkatan tonus otot dan laju metabolisme; dan produksi hormon stres, yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan berkurangnya gejala kecemasan.

## **4. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Trimester III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong**

Hasil penelitian diketahui bahwa nilai mean penurunan kecemasan kelompok intervensi sebesar 9,4 dan kelompok kontrol sebesar 0,7, selisih penurunan mual muntah antara kelompok intervensi dan kontrol adalah 8,7, berdasarkan Hasil analisis uji *T Test* didapatkan nilai  $p\text{-Value} < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan uji tersebut dapat disimpulkan ada Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Trimester III Untuk Menghadapi Persalinan Di Klinik Kehamilan Sehat Serpong Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol, setelah mengikuti kegiatan rutin senam hamil  $\pm 4$  kali.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

1. Pada Kelompok Intervensi Kecemasan sebelum mengikuti kegiatan rutin senam hamil pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 18,9 dan Kecemasan sesudah mengikuti kegiatan rutin senam hamil  $\pm 4$  kali pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 9,5.
2. Diketahui pada kelompok kontrol kecemasan sebelum mengikuti kegiatan rutin senam hamil pada kelompok Kontrol diperoleh hasil rata-rata 19,5, dan Pada Kelompok Intervensi Kecemasan sebelum mengikuti kegiatan rutin senam hamil pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 18,9
3. Diketahui pada kelompok kontrol sesudah mengikuti kegiatan rutin terapi pada kelompok kontrol diperoleh hasil rata-rata 18,8, dan Pada Kelompok Intervensi Kecemasan sesudah mengikuti kegiatan rutin senam hamil  $\pm 4$  kali pada kelompok intervensi diperoleh hasil rata-rata 9,5.
4. Hasil analisis uji *T Test* didapatkan nilai  $p\text{-Value} < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan uji tersebut dapat disimpulkan 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  $\pm 4$  kali.

### **B. SARAN**

#### 1. Bagi Profesi Bidan

Penelitian ini diharapkan dapat Membuat ibu hamil TM 3 Rajin memeriksakan kandungan di fasilitas kesehatan dan berpartisipasi dalam kegiatan yang difasilitasi oleh tenaga kesehatan seperti senam hamil agar ibu dapat bertukar pikiran dengan ibu hamil dan petugas kesehatan lainnya tentang bagaimana perasaan ibu, dan agar tubuh ibu juga lebih rileks dan tenang dalam menghadapi persalinan..

#### 2. Bagi Fasilitas Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan bahan evaluasi bagi Fasilitas kesehatan dalam mengadakan senam hamil yang lebih baik lagi dan lebih mengajak ibu hamil untuk mengikuti kelas hamil serta kegiatan senam hamil dalam upaya, Sebagai berikut :

- a. Diharapkan setiap faskes untuk memfasilitasi ibu hamil seperti penyediaan studio senam, instruktur yang bersertifikat
- b. Pemberian edukasi tentang senam hamil diberikan pada ibu hamil trimester II

- c. Merutinkan pemberian senam hamil terjadwal dengan memberikan hadiah pada ibu hamil yang rutin mengikuti senam
  - d. Mengadakan senam di alam bertujuan agar ibu hamil dapat melepaskan kecemasan pada alam menurunkan resiko kehamilan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan.
3. Bagi Responden
- Manfaat bagi ibu hamil yaitu mendorong mengikuti senam hamil ibu hamil dapat menyiapkan fisik dan menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.
4. Bagi peneliti selanjutnya
- Penelitian ini menjadi bahan refrensi dan data awal dalam melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variable baru dan menggunakan jumlah sampel yang lebih luas serta dengan desain penelitian yang berbeda mengenai keikutsertaan senam hamil untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Gustina. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 5-13.
- Kemendes. (2017). *Senam Hamil Dilakukan Setiap Hari untuk Memperlancar. Proses Persalinan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- komang, A. T. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kabupaten Kulon Progo'. *Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan* , Skripsi.
- Kurnia, N. w. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST, Kalimantan Selatan . *Program Studi Kebidanan STIKES Husada Borneo*, SKRIPSI.
- Maryunani, A. d. (2018). *Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi. Musik (2st ed.)*. Jakarta: CV Trans Info Media. .
- Ningrum, S. A. (2019). Efficacy of Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Pregnancy: A Meta-Analysis using Randomized Controlled Trials. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(2), 118–125., <https://doi.org/10.26911/thejmch.20>.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka. Cipta.
- Puspitasari, I. &. (2020). Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang. *Ilmu Kebidanan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang*. , SKripsi.
- Rismalinda. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: TIM.

- Sidabukke, I. R. (2020). faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin di Rumah sakit restu meda. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* , Vol. 6 No. 1 April 2020.
- Yulaikhah, L. (2019). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 50-60.