

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KENTEN PALEMBANG**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**HARTANTI DWI ARYAMONDIKA JULYANDHARI**

**04021282025065**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**( 2024 )**

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KENTEN PALEMBANG**



**Skripsi**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**OLEH:**

**HARTANTI DWI ARYAMONTDIKA JULYANDHARI**

**04021282025065**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**(2024)**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan:

Nama : Hartanti Dwi Aryamondika Julyandhari

NIM : 04021282025065

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juli 2024



Hartanti Dwi Aryamondika Julyandhari

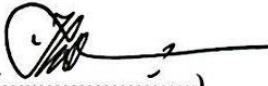
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA : HARTANTI DWI ARYAMONDIKA JULYANDHARI  
NIM : 04021282025065  
JUDUL : HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT  
KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI  
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KENTEN PALEMBANG .**

**PEMBIMBING SKRIPSI**

- 1. Ns. Jum Natosba, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIP.198407202008122003**

  
(.....)

- 2. Hikayati, S.Kep., Ns, M.Kep  
NIP.197602202002122001**

  
(.....)

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**NAMA** : HARTANTI DWI ARYAMONTDIKA JULYANDHARI  
**NIM** : 04021282025065  
**JUDUL** : HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT  
KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI  
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KENTEN PALEMBANG .

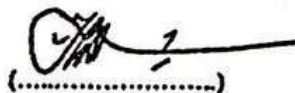
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 09 juli 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Indralaya, 09 juli 2024

#### PEMBIMBING SKRIPSI

1. Ns. Jum Natosba, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIP.198407202008122003



(.....)

2. Hikayati, S.Kep., Ns, M.Kep

NIP.197602202002122001



(.....)

#### PENGUJI SKRIPSI

1. Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns, M.Kep., M.Kes

NIP. 198910202019032021

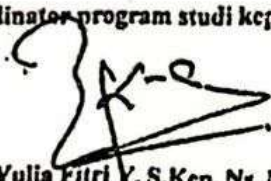


(.....)

Mengetahui,



koordinatar program studi keperawatan



Eka Yulia Fitri Y, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juni 2024**

**Hartanti Dwi Aryamontdika Julyandhari**

**Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi  
Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Palembang**

**x+ 64 + 8 tabel+ 2 skema+ 15 lampiran**

**Abstrak**

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran terhadap kesejahteraan diri dan janinnya. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan selama proses kehamilan yaitu dengan mengikuti senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional* menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Accidental Sampling* Dengan jumlah sampel sebanyak 48 ibu hamil. Hasil uji statistik *Kendall Tau* didapatkan adanya hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil ( $p\ value = 0,001$ ) dengan koefisien korelasi (*correlation coefficient*) yakni sebesar 0,467 sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan ibu melakukan senam hamil maka dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi persalinan. Dengan mengikuti senam hamil >2 kali, ibu mampu merelaksasikan diri dalam mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental.

**Kata kunci:** kehamilan, kecemasan, senam hamil

**Referensi:** 40 (2010-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, June 2024*

*Hartanti Dwi Aryamontdika Julyandhari*

***The Relationship Between Pregnancy Gymnastics and Maternal Anxiety Level in Facing Childbirth in Working Area of Kenten Public Health Center (Puskesmas) Palembang***

***x+64 + 8 table+ 2schemes + 15 appendices***

**ABSTRACT**

*Anxiety in pregnancy is an emotional reaction of pregnant women related to concerns about the health of themselves and their fetus. Pregnant women are recommended to do light exercise during the pregnancy process by doing pregnancy gymnastics. This study aims to determine the relationship between pregnant gymnastics with the level of maternal anxiety in facing the labor process. The method used in this study was a quantitative approach with a Cross-Sectional design using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The sample in this study was taken by using the accidental sampling technique with a total sample size of 48 pregnant women. The results of the Kendall Tau statistical test showed that there was a relationship between pregnant gymnastics and the anxiety level of pregnant women ( $p$  value) = 0.001 with a correlation coefficient of 0.467. Therefore, it could be concluded that by doing pregnant gymnastics, it will reduce the anxiety felt in the face of labor. By following pregnant gymnastics >2 times, mothers are able to relax themselves in reducing fear by means of physical and mental relaxation.*

***Keywords:*** pregnancy, anxiety, Pregnant gymnastics

***References:*** 40 (2010-2023)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur atas izin Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan karunia-Nya kepada saya sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Cinta pertamaku, Ayahanda **Tarmizi** yang biasa ku panggil dengan sebutan “Papa”. Beliau memang tidak dapat menyelesaikan perkuliahannya sampai selesai, namun papa selalu memberikan memotivasi, memberikan dukungan dan mampu mendidik penulis sehingga mampu menyelesaikan pendidikannya sampai sarjana. Papa selalu berpesan “**papa akan usahakan keinginanmu dalam mengejar cita-cita itu, selagi kamu mampu menjalankannya**”. Bagiku papa adalah sosok orangtua panutan yang tak kenal lelah dalam memberikan doa di setiap langkahku.
2. Mamaku tersayang **Evi Susilawati**, semua orang mengenalnya dengan sebutan **Mama Eva**. beliau sangat berperan dalam membimbing dan membesarkan penulis hingga bisa menjadi sosok wanita yang tegar dan kuat dalam menyelesaikan perkuliahan. Mama selalu berpesan “**kamu harapan papa dan mama, berjuanglah sampai kamu dapat mencapai apa yang kamu inginkan**”. Terima kasih mama yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materi tanpa lelah dan mengeluh.
3. Keluarga besarku tercinta, terimakasih telah memberikan semangat, dukungan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikannya.



4. Ibu Jum Natosba,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing satu yang telah memberikan waktunya untuk membimbing sampai penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih dan mohon maaf atas semua kesalahan. Semoga Ibu beserta keluarga selalu bahagia, sehat, dan dilimpahi rahmat oleh Allah SWT.
5. Ibu Hikayati,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing dua yang telah membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Ibu beserta keluarga selalu bahagia, sehat, dan dilimpahi rahmat oleh Allah SWT.
6. Ibu Mutia Nadra Maulida,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis agar skripsi ini menjadi lebih baik. Terima kasih dan mohon maaf atas semua kesalahan. Semoga Ibu beserta keluarga selalu bahagia, sehat, dan dilimpahi rahmat oleh Allah SWT
7. Kepada sahabatku yang telah ku anggap seperti saudariku, Tri Darsi Ulandari. Terima kasih telah menjadi sahabat sejak di bangku MTsN Sakatiga sampai detik ini. Semangat dalam bekerja dan semoga prosesmu dalam mendapatkan gelar sarjana berikan kemudahan oleh Allah SWT.
8. Kepada bestie ku tersayang, Wilda Permata Yanti, Renita O.A Nababan, Walensya L.A Hutabarat, Husnul Khotimah dan Nathalie C. Ambarita. Sahabat yang penulis temui saat dibangku perkuliahan di kampus tercinta, terimakasih sudah menjadi tempat bertukar cerita, berkeluh kesah, berbagi rasa bahagia maupun sedih, terimakasih telah menemani penulis saat masa

perkuliahan dan juga mau dilibatkan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terimakasih atas semua kenangan indah yang tidak akan penulis lupakan.

9. Keponakan ku tersayang, Adam Dzaki Pradipta. Si embul yang melalu menghibur penulis, memberikan keceriaan dan senyuman di setiap harinya. Terimakasih banyak, semoga ketika adam besar nanti, di berikan kemudahan setiap proses dalam mengejar cita- cita oleh Allah SWT.
10. Teman-teman satu angkatan yaitu Angkatan 2020, Terimakasih untuk waktu yang telah kita lewati bersama saat masa perkuliahan.
11. Untuk almamater dan kampus Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan FK UNSRI.
12. Teruntuk diriku sendiri, Hartanti Dwi Aryamontdika Julyandhari. Apresiasi setinggi- tingginya kepada diri sendiri karena mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik dan sebisa mungkin. Terimakasih untuk tidak menyerah, dan selalu berusaha. Terimakasih sudah mampu bertahan sejauh ini, semangat dalam memulai proses yang baru demi kebahagiaan dan dapat membanggakan orangtua !

**Motto:**

*Inna ma'al-'usri yusrā*

*"Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal penelitian ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari banyak pihak, maka penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ns. Jum Natosba, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat sebagai pembimbing satu yang telah memberikan banyak waktu dalam proses bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan laporan skripsi ini .
3. Hikayati, S.Kep., Ners, M.Kep sebagai pembimbing dua yang telah memberikan banyak waktu dalam proses bimbingan dan saran dalam penyusunan laporan skripsi ini .
4. Keluarga Terkasih: Mama Dan Papa yang sangat luar biasa dalam memberikan dukungan baik berupa materi, moril, dan doa selama penyelesaian skripsi ini.
5. Sahabat Saya di Dunia Perkuliahan yang telah menemani, dan membantu saya di segala kondisi dalam proses penyelesaian laporan skripsi.
6. Semua pihak yang terlibat dalam penulisan proposal penelitian yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Indralaya,       juli 2024

Hartanti Dwi Aryamontdika Julyandhari

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PENYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xivi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xivii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Secara Teoritis .....	6
2. Secara Praktis.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Kehamilan .....	8
1. Pengertian Kehamilan.....	8
2. Tanda Kehamilan.....	8

3.	Tanda Dan Bahaya Kehamilan .....	9
4.	Perubahan –Perubahan Ibu Hamil .....	10
B.	Kecemasan saat Persalinan .....	14
1.	Pengertian Kecemasan dan Persalinan .....	14
2.	Faktor Penyebab Kecemasan bersalin .....	15
3.	Dampak Kecemasan persalinan.....	16
4.	Tingkatan Kecemasan.....	16
C.	Senam Hamil.....	18
1.	Pengertian .....	18
2.	Tujuan Dan Manfaat Senam Hamil .....	18
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Senam Hamil .....	20
4.	Syarat melakukan senam Hamil .....	21
5.	Kontra Indikasi Senam Hamil.....	22
6.	Langkah-Langkah Senam Hamil .....	23
D.	Penelitian Terkait .....	25
E.	Kerangka Teori.....	29
<b>Bab III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A.	Kerangka Konsep.....	30
B.	Desain Penelitian.....	30
C.	Hipotesis.....	31
D.	Definisi Operasional .....	31
E.	Populasi Dan Sampel.....	33
1.	Populasi .....	33
2.	Sampel .....	33
F.	Tempat Penelitian .....	35
G.	Waktu Penelitian.....	36
H.	Etika Penelitian .....	36
I.	Alat Pengumpulan Data.....	38
1.	Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	38
2.	Instrument Penelitian .....	38
J.	Uji Validitas dan Reabilitas.....	39
K.	Prosedur Pengumpulan Data.....	40

1. Tahap Persiapan .....	40
2. Tahap Pelaksanaan.....	41
L . Rencana Analisa Data .....	43
1. Pengolahan data .....	43
2. Analisa Data.....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	46
B. Hasil Penelitian .....	47
C. Pembahasan.....	50
D. Keterbatasan dalam Penelitian .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. KESIMPULAN.....	62
B. SARAN .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait .....	26
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Kecemasan.....	39
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan.....	47
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Kehamilan .....	48
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	48
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	49
Tabel 4. 6 Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan ibu Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Palembang .....	49

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori Penelitian .....	29
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden Penelitian (*Informed*)
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan menjadi Responden (*Consent*)
- Lampiran 3 : Lembar Kuisisioner penelitian
- Lampiran 4 : Surat Izin Studi Pendahuluan dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
- Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Palembang
- Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Palembang
- Lampiran 8 : Sertifikat Layak Etik Penelitian (*Certificate Of Ethical Approval*)
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Puskesmas Kenten Kota Palembang
- Lampiran 10 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Klinik Kehamilan Sehat Kenten Palembang
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 12 : Hasil Uji Statistik Penelitian
- Lampiran 13 : Jumlah Responden Memilih Jawaban Setiap Item Pernyataan Pada Kuesioner Tingkat Kecemasan
- Lampiran 14 : Uji Plagiarisme
- Lampiran 15 : Lembar Dokumentasi
- Lampiran 16 : Abstrak dari Lembaga Bahasa Universitas Sriwijaya

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Hartanti Dwi Aryamontdika Julyandhari  
Tempat Tanggal Lahir : Indralaya, 08 Juli 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Ds IV Desa Tanjung Seteko, Kec. Indralaya, Kab.Ogan Ilir  
Nama Orang Tua  
    Ayah : Tarmizi  
    Ibu : Leni Handayanti  
Anak Ke : 2 (Dua)  
Saudara : Renegade  
Email : Dwih2114gmail.com

### **Riwayat Pendidikan**

1. SD Negeri 04 Indralaya
2. MTsN Sakatiga
3. SMA Negeri 1 Indralaya
4. Program Studi Keperawatan FK UNSRI

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ibu hamil memerlukan perhatian khusus agar kehamilannya lancar. Kehamilan merupakan masa krusial dalam kehidupan ibu dan janin, mulai dari pembuahan hingga permulaan persalinan. Ibu hamil harus berupaya semaksimal mungkin untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya selama ini agar tetap prima seperti sebelum hamil. Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil diantaranya dengan melakukan pemeriksaan rutin, mengonsumsi makanan seimbang, menjaga kebersihan, dan menjauhi kebiasaan tidak sehat. Wanita hamil dapat mulai menerima layanan kesehatan dasar kapan saja selama kehamilannya melalui perawatan antenatal atau awal kehamilan. Tentu saja layanan ini sangat penting sehingga memerlukan kepatuhan dan keahlian (Nurul Utami, Ratna, et al., 2019).

Ketakutan dan kecemasan selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai masalah medis dan psikologis bagi ibu hamil. Penyakit ini dapat menyebabkan ketegangan otot sehingga mempersulit persalinan. Selain itu, masalah kesehatan mental yang dialami ibu hamil, seperti tingginya tingkat stress yang dapat memberikan dampak pada pertubuhan janin dan mengakibatkan tekanan emosional pasca melahirkan.

Peningkatan kesehatan perempuan dan anak harus menjadi prioritas utama Indonesia dalam inisiatif kesehatan. Hal ini penting karena masalah kesehatan ibu dan anak terus menjadi perhatian besar bagi komunitas medis. Untuk mengatasi masalah

ini dan menjamin ibu hamil menerima dukungan yang mereka perlukan untuk mendapatkan pengalaman kehamilan dan persalinan yang positif, sejumlah inisiatif, termasuk program kesehatan ibu dan anak, telah diluncurkan (Lestari, 2020).

Menjaga gaya hidup sehat merupakan hal yang penting untuk diterapkan ibu hamil. Hal ini termasuk mengonsumsi makanan seimbang, berolahraga, mengonsumsi suplemen zat besi, dan menemui dokter setidaknya empat kali untuk mengetahui perawatan yang diperlukan selama kehamilan (Sitanggang & Nasution, 2019). Karena kesehatan ibu dan anak berdampak pada kualitas sumber daya manusia, maka hal ini memerlukan perhatian yang besar. Secara global, angka kematian ibu adalah 810 kematian untuk setiap 100.000 kelahiran hidup per hari, diketahui di ASEAN, Indonesia menduduki peringkat ke-2 (Kolantung et al., 2021).

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia cukup tinggi. Kondisi emosional ibu selama kehamilan merupakan salah satu faktor penyebabnya. Perubahan hormonal pada masa ini memungkinkan janin tumbuh dan berkembang hingga melahirkan, namun juga menyebabkan ibu mengalami perubahan fisik dan emosional. Fokus utama inisiatif yang bertujuan menurunkan angka kematian ibu adalah dengan mengatasi penyebab langsungnya, yang meliputi 90% kasus selama proses persalinan dan beberapa jam pertama setelah melahirkan. Beberapa penyebabnya adalah persalinan terhambat (5%), perdarahan (28%), masalah nifas (8%), eklampsia (24%), infeksi (11%), trauma obstetrik (5%), aborsi (5%), dan emboli (3%). (Nuraisyah, 2015). Disarankan agar ibu hamil melakukan sedikit olahraga selama kehamilannya untuk menjaga kesehatan ibu dan janinnya. Salah satu pendekatan untuk memastikan proses persalinan berjalan dengan baik adalah dengan memperhatikan bimbingan

kehamilan. Senam hamil merupakan serangkaian aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil, dilakukan sesuai dengan pedoman dan standar tertentu. Ibu hamil menerima pendidikan fisik dan psikologis untuk membantu mereka siap menghadapi persalinan (Yunitasari et al., 2021).

Senam hamil memiliki beberapa manfaat, antara lain meningkatkan komponen biomotor otot yang dilatih dengan aktivitas fisik atau senam rutin, yang juga dikaitkan dengan persalinan tepat waktu. Selain itu, melakukan olahraga selama masa hamil dapat menurunkan resiko kematian dan nyeri pada ibu dan bayi baru lahirnya (Eniyah et al., 2014).

Keuntungan lain dari senam hamil antara lain membantu membalikkan posisi dan pergerakan bayi, menjadikan mood meningkat dan kualitas tidur, melepaskan ketegangan pada otot-otot sekitar leher rahim dan jalan lahir, serta melebarkan panggul untuk memudahkan proses persalinan. Ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman saat awal persalinan akibat kontraksi yang dapat menimbulkan rasa cemas dan khawatir. Ibu hamil seringkali merasa ingin banyak ngobrol, ingin ditemani, sulit tidur, dan ingin jalan-jalan.

Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan selama kehamilannya memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Wanita hamil sering kali mengalami kesulitan tidur, salah satunya disebabkan oleh perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertai kehamilan. Banyaknya permasalahan yang muncul pada tubuh ibu hamil mungkin saja akan mempengaruhi metode persalinan yang dituju. Sectio Caecaria, atau biasa disebut operasi caesar, dianggap sebagai metode persalinan alternatif ketika persalinan biasa tidak lagi memungkinkan. Maka dari itu, ibu hamil dianjurkan untuk

senam hamil guna menurunkan kemungkinan melahirkan melalui operasi caesar. (Yanti, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan, didapatkan sebanyak 42 puskesmas yang tersebar di 18 kecamatan kota Palembang memiliki pelayanan senam hamil, namun tidak ditemukan data yang pasti mengenai jumlah ibu yang mengikuti Senam Hamil. beberapa puskesmas tersebut pernah memiliki pelayanan senam hamil namun tidak berlangsung lama. Salah satu puskesmas yaitu puskesmas sako palembang pernah memiliki program senam hamil, namun untuk kelas hamil sudah tidak terlaksana dikarenakan tidak memiliki anggaran. Puskesmas Sako terdapat 920 ibu hamil pada periode 2023, data ibu hamil tersebut yang memasuki usia trimester III. Data senam hamil yang ada di kota palembang tidak terdata secara keseluruhan, namun terdapat klinik di Palembang yang mengembangkan pelayanan prenatal dan senam hamil rutin salah satunya yaitu Klinik Kehamilan Sehat Kenten Palembang.

Berdasarkan laporan kunjungan ibu yang mengikuti kelas senam hamil di klinik kehamilan sehat kenten selama periode 2023 terdapat 65 responden .7 responden memasuki usia kehamilan bulan ke tujuh, 24 responden memasuki usia kehamilan bulan ke delapan dan 34 responden memasuki usia kehamilan bulan ke Sembilan. Hasil lain didapatkan dalam studi pendahuluan kepada perawat, perawat mengatakan bahwa hampir semua ibu Hamil yang datang ke klinik mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan terutama jika kehamilan anak pertama, hal itu juga dapat berpengaruh pada kehamilan anak kedua, namun tingkat kecemasa nya berbeda dengan kehamilan anak pertama.

Berdasarkan uraian sebelumnya mengenai senam hamil yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan guna menjamin kelancaran proses persalinan, informasi tersebut menjadi landasan penelitian peneliti dengan judul “Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Proses persalian di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Palembang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Pertumbuhan ibu dan bayi yang dikandungnya sangat bergantung pada kesehatan ibu selama masa kehamilan. Setiap ibu mendambakan pengalaman melahirkan yang lancar. Kondisi fisik ibu dan anak mempunyai pengaruh besar terhadap baik tidaknya proses persalinan. Jika salah satu elemen ini tidak seimbang, maka akan sering timbul masalah selama proses persalinan baik bagi ibu maupun bayinya.

Operasi caesar digunakan sebagai metode persalinan cadangan ketika persalinan normal tidak memungkinkan. Salah satu cara yang mungkin bisa membantu ibu hamil dalam proses melahirkan yakni dengan senam hamil. Senam hamil adalah serangkaian senam yang dirancang khusus untuk tubuh ibu hamil dan dilakukan dengan cara yang unik.

Berdasarkan uraian sebelumnya mengenai senam hamil yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan guna menjamin kelancaran proses persalinan, informasi tersebut menjadi landasan penelitian peneliti melakukan penelitian terkait “Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Palembang”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam menghadapi Proses Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Palembang

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian berdasarkan Usia Ibu, Usia Kehamilan, Riwayat Kehamilan, Pekerjaan dan Pendidikan
- b. Untuk mengetahui Tingkat Kecemasan ibu hamil yang mengikuti Senam Hamil di Wilayah kerja Puskesmas Kenten Palembang
- c. Untuk mengetahui perbedaan Tingkat Kecemasan pada Ibu yang mengikuti Senam Hamil secara rutin dan ibu yang mengikuti senam hamil tidak rutin.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Untuk memberikan gambaran mengenai Tingkat Kecemasan pada ibu hamil Trimester III yang melakukan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Palembang

### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya



Penelitian ini diharapkan dapat memberikan lebih banyak informasi dan referensi untuk penelitian di masa depan yang lebih luas. Penulis juga dapat memanfaatkan informasi yang mereka pelajari dari perkuliahan untuk memperluas pemahaman, keahlian, dan pemahaman mereka terhadap subjek tertentu, seperti olahraga selama kehamilan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menyempurnakan bahan referensi yang bermanfaat bagi pembaca secara umum dan membantu penelitian selanjutnya.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas Mengenai “Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan”. Ibu hamil pada periode trimester III dijadikan sebagai responden penelitian dan penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kenten Palembang. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross sectional* merupakan jenis penelitian yang dilakukan. Tujuan dari metodologi studi analitis ini adalah untuk memastikan bagaimana variabel berhubungan satu sama lain selama jangka waktu tertentu. Pendekatan *Accidental Sampling* digunakan dalam penelitian ini untuk mengambil sampel, artinya sampel yang diperoleh didapatkan secara kebetulan dengan cara mewawancarai responden yang kebetulan berada di lokasi yang sesuai untuk penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Taviyanda, D., & Wahyuningsih, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan: Literature Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(1), 9–16.
- Arsi, A. (2021). Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss. *Validitas Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss*, 1–8.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). Analisis Kualitas Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil Dan Melahirkan Pada Puskesmas Poned Kota Semarang
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). *Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 ( Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center )*. Editorial Team Jurnal JKFT. *Jurnal JKFT : Univesitas Muhammadiyah Tangerang*, 7(1), 54–58.
- Hariani Ratih, R., & Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrah Pekanbaru Riau, F. (2021). Bekerja Dengan Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil. *MJ (Midwifery Journal)*, 1(4), 183–187.
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The level of anxiety of students during the Covid-19 pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Indah, I., Firdayanti, F., & Nadyah, N. (2019). Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Pada Ny “N” dengan Usia Kehamilan Preterm di RSUD Syekh Yusuf Gowa Tanggal 01 Juli 2018. *Jurnal Midwifery*, 1(1), 1–14.
- Jahriani, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan Normal Di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021. *Jurnal GENTLE BIRTH*, 5(1), 1–7.
- Kurniawati, A., & Nurdianti, D. (2018). Karakteristik Ibu Hamil dengan Pengetahuan dan Sikap Dalam Mengenal Tanda Bahaya Kehamilan. *Jurnal Bimtas*, 2(1), 32–41.
- Lathifah, I. C., & Dewi, A. O. P. (2021). Perilaku Pencarian Informasi Ibu Hamil pada Kehamilan Pertama di Kecamatan Tembalang Semarang dalam

Memenuhi Kebutuhan Informasi. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 5(3), 401–416. <https://doi.org/10.14710/anuva.5.3.401-416>

Lestari, N., Utami, S., Aningsih, B., Suhaid, D., & Wardani, D. K. (2023). Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Dengan Senam Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 12(1 SE-Articles).

Lestari, T. R. P. (2020). Pencapaian Status Kesehatan Ibu dan Bayi sebagai Salah Satu Perwujudan Keberhasilan Program Kesehatan Ibu dan Anak. *Jurnal Kajian*, 25(1), 75–89.

Los, U. M. D. E. C. D. E. (2018). Manfaat Penguatan Otot Abdomen Dan Pemijatan Lumbal Terhadap Percepatan Proses Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*.

Lumi, V. Y. A. (2022). Sumber Informasi, Peran Bidan dan Riwayat Kehamilan Terhadap Ibu Hamil Dalam Melakukan Pemeriksaan VDRL. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(4), 165–170. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i4.50>

Mamuaya, Nova Ch., B. I. M. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah*, 2(3), 310–324. <https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-bulgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>

Ningrum Windy Astuti Cahya, Drajat M. Rafiud, Imardiani, I. (2020). Jurnal masker medika. *Jurnal Masker Medika*, 8(2), 263–267.

Nova, S., & Mardiani, E. (2019). Al-Insyirah Midwifery Hubungan Senam hamil dengan Persalinan Normal di BPM Ernita Kota Pekanbaru 2018. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 8(1), 50–56.

Nurmawati, I., & Rachmawati, D. (2020). Review of cesarean section medical record document at RSIA Srikandi IBI Jember. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 191–198.

- Nursalam. (2015). *ILMU KEPERAWATAN Pendekatan Praktis*. Nursalam. (2015). *ILMU KEPERAWATAN Pendekatan Praktis*.  
<https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>
- Nurul Utami, Ratna Dewi Puspita Sari, Intanri Kurniati, Risti Graharti, A. Y. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Kesehatan Ibu dalam Masa Kehamilan dan Nifas di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung. *Jurnal Kedokteran Unila*, 3(1), 10–15.
- Persalinan, D. M. (2023). (*The Correlation Between Mother ' s Knowledge Level and Husband Support Toward*. 7(1), 35–44.
- Pratiwi, V., & Yulita, F. (2021). Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Rumah Sakit Suci Paramita Tahun 2021. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(2016), 1–6.  
<https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/26>
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta* (pp. 1–242).
- Purwanti, I. A., & Larasaty, N. D. (2016). Pengetahuan Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Sebagai Evaluasi Hasil Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 121–128.
- Puskesmas, W., Barat, P., Yuniastari, A. D., P, S. F., & P, D. R. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di. Farida, Fitriah, I. P., & Andani, D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil Farida. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 238–246.
- Rahayu, D., & Yunarsih. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 97–106.
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148–152.

- Ria, I., Sidabukke, R., & Siregar, R. N. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 276–284.
- Rinata, E. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pathologi I ( Kehamilan ). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pathologi I (Kehamilan)*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-623-578-11-6>
- Risnawati, N. K., Suindri, N. N., & Ariyani, N. W. (2021). Gambaran Jenis Persalinan Pada Ibu Bersalin Dengan Corona Virus Disease 19 Di Rumah Sakit Umum Daerah Wangaya Denpasar Tahun 2021 the Description of the Type of Delivery in Women Who Give Birth With Corona Virus Disease 19 At the Wangaya Hospital in Denpa. *Infokes*, 11(2), 399–403. <https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/download/260/155>
- Rosyati, H., Km, M., & Pengantar, K. (2017). *Asuhan Persalinan Normal*.
- Rusmita, E. (2018). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Sari, S. N., Wahyuni, S., & Distinarista, H. (2023). Hubungan antara Status Kehamilan dengan Tingkat Kecemasan pada Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 47, 1103–1112.
- Shahar, N. R. (2017). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Proses Persalinan Secara Caesar Menggunakan Algoritma Id3 Dengan Metode Decision Tree. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3(May 2016), 103–111.
- Sitanggang, B., & Nasution, S. S. (2023). Faktor-Faktor Status Kesehatan pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(1), Susilaningsih, Syamsudin, Kartika, S. (2017). Du.
- Sri, H., & Mubarokah, K. (2018). Higeia Journal Of Public Health Research And Development Kondisi Demografi Ibu dan Suami pada Kasus Kematian Ibu. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 3(5), 99–108.

- Sukmadewi, M. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(1), 6–13. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/5003/4437>
- Sulastri, & Nurhayati, E. (2021). Identifikasi Faktor Risiko Ibu Hamil dengan Komplikasi Kehamilan dan Persalinan. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(2), 276–282.
- Suratih. Hartanti, Nyoman. Yuniati, N. W. (2020). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil*.
- Wahyuni, L. L., Putri, S., Lestari, P., Putere, M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *AMJ (Aesculapius Medical ...)*, 2(1), 20–26. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670>
- Widyawati, & Syahrul, F. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316–324.
- Wijaya, M., Putri, E. M., & Susanti, A. I. (2017). Manfaat Bersalin Di Fasilitas Kesehatan Abstrak. *Jurnal Bimtas*, 2(1), 1–9.