

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH RT 002/ RW 001 PULAU KELAPA

Nancy Febriana^{1*}, Lulu Febriyanti², Rosita Lubis³

^{1,3} Dosen Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

² Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

*Koresponden: Nancy Febriana. Alamat: Jakarta. Email: Nnacy@husadakaryajaya.ac.id

Received: 15 juli | *Revised:* 13 agustus | *Accepted:* 29 Agustus

Abstrak

Latar belakang

Senam hamil merupakan program kebugaran bagi ibu hamil untuk mengencangkan sistem tubuh dan mempersiapkan otot menghadapi masa kehamilan. Senam kehamilan dilaksanakan pada setiap akhir sesi edukasi ibu hamil sebagai sumber untuk menambah pengetahuan tentang kehamilan dan persiapan persalinan.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman secara nyata penerapan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil primigravida di wilayah Rt 002/ Rw 001 Pulau Kelapa.

Metodologi penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan melakukan penerapan senam hamil terhadap 2 pasien yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan dari mulai tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan.

Hasil

Berdasarkan hasil evaluasi selama 5 hari dari 2 kedua pasien setelah dilakukan senam hamil, pada Ny.K didapatkan sudah tidak merasa cemas dan merasa nyaman dan yakin akan menghadapi proses persalinan yang akan dihadapinya sedangkan pada Ny.Y cemasnya berkurang.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini terapi penerapan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci

Senam Hamil, Kecemasan, Primigravida

1. Latar belakang

Berdasarkan data *Word Health Organization* (2020), sekitar 10% ibu hamil dan 15% ibu baru melahirkan dilaporkan mengalami masalah kesehatan mental, khususnya depresi. Di negara-negara berkembang, angka kejadiannya bahkan lebih tinggi: 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah kelahiran. Sementara di Indonesia, jumlah kasus kecemasan pada ibu hamil mencapai 373.000 kasus. Dari jumlah tersebut, 28,7% atau 107.000 mengalami kecemasan sedang selama kehamilan. DKI Jakarta pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil sebesar 43,3% kecemasan ringan, 43,3% kecemasan sedang, dan 13,4% kecemasan berat.

Kecemasan saat hamil disebabkan oleh kadar hormon dalam tubuh yang mempengaruhi kadar bahan kimia di otak yang berperan dalam mengatur emosi. Ibu hamil yang menderita kecemasan menunjukkan gejala seperti khawatir, gelisah dan mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan terkadang mengalami gejala gangguan obsesif-kompulsif dan serangan panik (Nareza, 2021).

Menurut penelitian Siregar dkk. Survei yang dilakukan pada tahun 2021 mengenai tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan mengungkapkan, hanya 8,1% ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan, dan 91,9% tidak merasa cemas. 20% ibu hamil yang menderita kecemasan ringan termasuk dalam kelompok umur rentan, 20% berpendidikan sarjana, 11,5% ibu tidak bekerja, 60% ibu yang baru

pertama kali melahirkan, dan 15,8% ibu tanpasuami. dukungan dan ketakutan karena ini merupakan pengalaman pertama mereka hamil (Siregar, dkk, 2021).

Hasil study pendahuluan yang dilakukan penulis di Rt02/Rw01 Pulau Kelapa kepada 2 ibu hamil primigravida di dapatkan data bahwa 2 ibu hamil tidak pernah mengikuti senam hamil pada saat masa kehamilannya, tidak mengetahui manfaat senam hamil.

2. Tujuan penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memahami secara menyeluruh pengalaman penerapan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil primigravida di Wilayah Rt 002/Rw 001 Pulau Kelapa.

Tujuan khusus penelitian ini meliputi kemampuan untuk melakukan pengkajian pada ibu hamil, menetapkan diagnosa keperawatan berdasarkan prioritas pada ibu hamil, merumuskan intervensi pada ibu hamil, melaksanakan intervensi atau tindakan keperawatan dengan memberikan program senam hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan, mengevaluasi hasil tindakan keperawatan pada ibu hamil setelah menerima program senam hamil, serta mendokumentasikan asuhan keperawatan pada ibu hamil.

3. Metode penelitian

3.1 Desain penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengevaluasi efek dari penerapan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida selama proses persalinan. Penelitian ini akan mencakup tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Lokasi penelitian akan berada di wilayah Rt02/Rw01 Pulau Kelapa.

3.2 Populasi dan sampel

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah ibu primigravida yang tinggal di wilayah Rt02/Rw01 Pulau Kelapa. Sampel yang diambil merupakan sebagian kecil dari populasi yang akan diteliti, yaitu 2 ibu primigravida.

3.3 Instrumen pengumpulan data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah: wawancara, senam hamil dan observasi.

3.4 Pengumpulan data

Pengumpulan data adalah tahap yang melibatkan interaksi dengan subjek dan disesuaikan dengan desain penelitian. Cara pengumpulan data bervariasi tergantung pada desain dan alat yang dimanfaatkan. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan wawancara, pengamatan, dan pengumpulan dokumen. Informasi yang terkumpul mencakup informasi terkait dengan pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

3.5 Analisa data

Data yang dipaparkan meliputi informasi subjektif dan objektif yang diperoleh dari pengkajian terhadap

pasien.

3.6 Pertimbangan etik

Peneliti mempertimbangkan keterlibatan responden dalam penelitian apakah responden bebas dari kerugian dan eksploitasi. Peneliti telah memberikan keyakinan pada responden bahwa penelitian ini tidak akan merugikan mereka. Selain itu juga peneliti menjaga privasi responden dengan tidak mencantumkan identitas responden.

4. Hasil penelitian

Pasien	Tingkat kecemasan		
	Sebelum	Tindakan	sesudah
P2 : Ny.K	Skor 21	Senam hamil	Skor 8
P1 : Ny.Y	Skor 24	Senam hamil	Skor 10

Pada Ny.K didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 21 dari kategori kecemasan sedang hingga tingkat kecemasan menurun dengan skor 8 dari kategori tidak dikatakan cemas sedangkan pada Ny.Y didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 24 dari kategori yang sama yaitu kecemasan sedang hingga tingkat kecemasan menurun dengan skor 10 dari kategori tidak dikatakan.

5. Pembahasan

Pada bagian pembahasan, penulis akan meninjau "Penerapan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Selama Proses Persalinan pada Ibu Hamil Pertama di Wilayah Rt02/Rw01 Pulau Kelapa" dengan tujuan membandingkan tinjauan teori dengan langkah-langkah asuhan keperawatan yang telah diimplementasikan melalui pendekatan proses asuhan keperawatan. Pendekatan ini mencakup tahapan pengamatan, penentuan diagnosis, tindakan intervensi, penerapan, dan penilaian.

5.1 Pengkajian

Dalam proses pengkajian yang dilakukan pada Ny. K dan Ny. Y, dilakukan secara komprehensif dimulai dari identifikasi data, keluhan utama, riwayat kesehatan saat ini, riwayat kesehatan keluarga, rutinitas harian, hingga pemeriksaan fisik. Tujuan dari tahap pengkajian ini adalah untuk mengumpulkan informasi yang relevan untuk penggunaan selanjutnya.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 25 April 2024, hasil observasi pada kedua pasien adalah sebagai berikut: Ny. K berusia 25 tahun, sementara Ny. Y berusia 22 tahun. Hasil pengkajian juga menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami kecemasan. Ny. K merasa cemas menghadapi proses persalinan yang akan datang, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Utami, 2020) tentang persiapan kesehatan mental dan fisik ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Sementara Ny. Y mengalami kecemasan seiring dengan perkembangan usia kehamilannya, sesuai dengan teori yang diusulkan oleh (Pratama et al, 2018) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi dalam senam hamil pada berbagai tahap kehamilan, Dengan rutin dan secara aktif mengikuti program senam hamil, wanita dapat mempertahankan kesehatan tubuh dan janin secara optimal.

Faktor pendukung saat melakukan pengkajian pada pasien yaitu pasien kooperatif dan faktor penghambat tidak ada kendala yang ditemukan yang menghambat proses tersebut.

5.2 Diagnosa

Berdasarkan diagnosis yang telah diidentifikasi, yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran akan kegagalan, penulis telah melaksanakan intervensi dan implementasi yang sama. Tujuannya adalah untuk mengatasi ansietas dan mengurangi tingkat kecemasan dengan memberikan latihan senam hamil. Sebelum memulai pembelajaran senam hamil, langkah pertama adalah menciptakan suasana terapeutik untuk membangun kepercayaan pada pasien.

Faktor pendukung dalam menegakan diagnosa ini adalah tanda dan gejala serta keluhan yang dirasakan oleh pasien, kemudian terdapat buku referensi standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI, 2017), yang dapat membantu dalam merumuskan diagnosa. Tidak ditemukan faktor penghambat dalam menegakan diagnosa.

5.3 Intervensi

Intervensi yang telah diidentifikasi untuk pasien 1 dan 2 yang mengalami kecemasan, yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan diagnosa ansietas karena kekhawatiran akan kegagalan, akan dilakukan selama 5 hari dengan kriteria hasil berupa penurunan tingkat kegelisahan, penurunan tremor, dan penurunan warna kulit pucat.

Intervensi ini mencakup langkah-langkah seperti mengidentifikasi tingkat ansietas, memantau tanda-tanda kecemasan, menciptakan suasana terapeutik untuk membangun kepercayaan, dan mengajarkan senam hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan. Faktor yang mendukung dalam menyusun intervensi adalah ketersediaan buku

referensi standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI, 2017), yang dapat memandu dalam penyusunan rencana perawatan. Tidak ada hambatan yang diidentifikasi dalam proses penyusunan intervensi.

5.4 Implementasi

Implementasi merupakan tindakan yang diberikan kepada pasien sesuai dengan rencana medis dan perawatan yang telah ditetapkan, dengan tujuan meningkatkan status kesehatan. Selama periode 25 April 2024 hingga 3 Mei 2024, implementasi dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya.

Pada hari pertama, implementasi diterapkan pada pasien 1 dan pasien 2 dengan langkah-langkah seperti mengidentifikasi tingkat kecemasan, memantau gejala kecemasan, menciptakan lingkungan terapeutik untuk memperkuat kepercayaan, memberikan pelatihan teknik relaksasi, dan mengajarkan senam hamil. Ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida menjelang proses persalinan.

Selama hari kedua hingga kelima, implementasi terus dilakukan dengan langkah-langkah serupa, termasuk mengidentifikasi tingkat kecemasan, memantau gejala kecemasan, dan memberikan pelatihan senam hamil.

Hasil implementasi yang dilakukan oleh penulis dari hari pertama hingga hari kelima mencakup tingkat kecemasan kedua pasien sebelum dan setelah diberikan sesi senam hamil. Pasien menunjukkan tingkat kerjasama yang tinggi selama pelatihan senam hamil dan tidak ada hambatan yang

menghalangi proses tersebut. Faktor pendukung saat melaksanakan implementasi adalah pasien kooperatif saat diberikan penerapan senam hamil. Tidak ditemukan faktor penghambat.

5.5 Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan setelah penulis menerapkan intervensi keperawatan dengan memberikan sesi senam hamil selama lima hari seminggu adalah untuk menilai tingkat kecemasan pada kedua ibu primigravida.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa Ny. K telah mengurangi kecemasannya dan merasa lebih percaya diri menghadapi proses persalinan mendatang. Sementara itu, Ny. Y juga sudah mengatasi rasa cemasnya dan merasa yakin menghadapi proses persalinan yang akan dijalani.

Faktor pendukung pada tahap evaluasi adalah pasien kooperatif saat melakukan penerapan sampai evaluasi terdapat hasil yang sudah mencapai tujuan. Tidak ditemukan faktor penghambat. Dari hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa rutin melakukan senam hamil selama lima hari dalam seminggu pada pagi hari membantu dalam menstabilkan dan mengurangi kecemasan fisik dan mental.

Pada Ny.K didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 21 dari kategori kecemasan sedang hingga tingkat kecemasan menurun dengan skor 8 dari kategori tidak dikatakan cemas sedangkan pada Ny.Y didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 24 dari kategori yang

sama yaitu kecemasan sedang hingga tingkat kecemasan menurun dengan skor 10 dari kategori tidak dikatakan. Selain itu, aktivitas fisik selama kehamilan juga dapat memberikan persiapan bagi ibu menghadapi persalinan, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryunani & Yetty (2019) yang menyatakan bahwa olahraga selama kehamilan tidak hanya memperkuat otot-otot yang membentuk jalan lahir juga memiliki efek merilekskan yang membantu menjaga keseimbangan emosi pada ibu hamil.

Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa memberikan latihan Senam khusus untuk ibu yang sedang hamil terbukti bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami ansietas.

6. Kesimpulan

6.1 Kesimpulan

Dari hasil keperawatan yang dilakukan oleh penulis selama lima hari, dari tanggal 25 hingga 3 Mei 2024, pada kedua pasien terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan saat melaksanakan latihan senam hamil. Pada Ny.K didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 21 dari kategori kecemasan sedang sedangkan pada Ny.Y didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 24 dari kategori yang sama yaitu kecemasan sedang. Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 3 Mei 2024 menunjukkan penurunan kecemasan pada kedua pasien.

Pada pasien pertama, saat pertama kali melakukan latihan senam hamil, terlihat adanya kecemasan karena kurangnya

pengalaman. Namun, setelah beberapa sesi latihan, pasien tersebut merasa bahwa tingkat kecemasannya telah menurun.

Pasien kedua juga menunjukkan kekhawatiran yang besar terhadap proses persalinan karena sebelumnya tidak pernah mengikuti senam hamil. Namun, setelah dilakukan latihan senam hamil, tingkat kecemasan pasien tersebut juga menurun.

Kedua pasien menunjukkan antusiasme dan kerjasama yang baik dalam menjalani program senam hamil untuk mengurangi kecemasan selama lima hari dalam seminggu dengan mematuhi prosedur yang telah dijelaskan oleh penulis.

6.2 saran

Dari kesimpulan yang telah disajikan di atas, penulis ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat/pasien
Harapannya adalah agar dapat mengimplementasikan intervensi yang telah diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan melalui penerapan senam hamil.
2. Bagi institusi pendidikan
Penulisan karya tulis ilmiah ini mengadopsi metode studi kasus yang memerlukan referensi yang kuat dari jurnal-jurnal yang relevan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa institusi pendidikan akan memperluas koleksi buku dan jurnal yang berkaitan dengan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Langkah ini diharapkan akan melengkapi literatur yang tersedia bagi pembaca, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang perawatan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi peneliti lainnya, serta dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam menerapkan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang menghadapi proses persalinan pertama kali. Diharapkan bahwa dengan memberikan senam hamil, tingkat kecemasan pada ibu hamil tersebut dapat berkurang.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan ini bisa menjadi titik tolak bagi peneliti berikutnya dalam menjalankan studi lebih lanjut tentang manfaat senam hamil dalam mengurangi tingkat kecemasan.

7. Referensi

Alfiana R., Realita F., (2021). Literature Review:Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sosial dan Sains*,1 (11).

Atiyah Y., Sepriani E., (2023). Hubungan Senam Prenatal Dengan Pengurangan KecemasanSelama Kehamilan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*, 6

Chrisnawati G., Aldino T., (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat KecemasanBerdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*. Vol 5 (2) .

Hastanti H., Budiono., Febriana N., (2019).Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian*

Midwifery and Health Sciences Journal, 3(2).

Julianawati T., (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat KecemasanIbu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan.

Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1 (4).

Mastuiroh, I., & T, A. N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (Pertama).Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Naharani, A. R., Siswati, S., & Fatkhiyah, N. (2018). Hubungan Perilaku Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Desa Kalisapu Kecamatan Slawi. Siklus: *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(2), 300- 304.

Parni., Tambunan N., (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. Sentri: *Jurnal Riset Ilmiah*,

Siregar N.Y., Kias C.F., Nurfatimah., Noya F., Longgupa L.W., Entoh C.,Ramadhan K., (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3 (1).

Syafitri Y., (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan TingkatKecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Proses Persalinan DiRsu Sundari Medan. *Jurnal Kebidanan Flora*,Vol 11 (1).

Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (SDKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia

Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (SLKI), Edisi 1,

Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.

Wulandari D.P., (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan

