

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA

Nancy Febriana^{1*}, Rosita Lubis²

^{1,2} Dosen Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

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

Received: 15 Februari | *Revised:* 13 Maret | *Accepted:* 29 Maret

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 papanggo, jakarta utara.

Metodologi penelitian

Pengabdian ini dilaksanakan secara langsung, melakukan penerapan senam hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan dari mulai tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan.

Hasil

Berdasarkan hasil evaluasi selama 5 hari setelah dilakukan senam hamil didapatkan sudah tidak merasa cemas dan merasa nyaman dan yakin akan menghadapi proses persalinan yang akan dihadapinya.

Kesimpulan

Kesimpulan 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).

2. Tujuan pengabdian

Tujuan umum dari pengabdian ini adalah untuk memahami secara menyeluruh pengalaman penerapan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil primigravida di Wilayah

papanggo.

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 papanggo, jakarta utara.

3.3 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.

3.4 Analisa data

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

4. Hasil

Hasil dari pelaksanaan pengabdian didapatkan hasil bahwa semua masyarakat yang hadir sangat merasa senang pada saat pelaksanaan. Pada saat senam semua ibu hamil turut serta mengikuti senam, dan di dapatkan hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan dari ibu-ibu yang hadir. Dalam proses pengkajian yang 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. Hasil pengkajian juga menunjukkan bahwa mengalami kecemasan. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Utami, 2020) tentang persiapan kesehatan mental dan fisik ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

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. 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. 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. 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. 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.

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.

5. Kesimpulan

Dari hasil keperawatan yang dilakukan oleh penulis terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan saat melaksanakan latihan senam hamil. Masyarakat 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. 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 Kecemasan Selama Kehamilan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*, 6

Chrisnawati G., Aldino T., (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan 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 Kecemasan Ibu 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 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Rsu 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

