

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PARIAMAN

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON ANXIETY LEVELS OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PAUH PARIAMAN HEALTH CENTER

Yesi Maifita¹, Yarnita², Sari Darlita Yana³

^{1,2,3} STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 0812374499579

e-mail corresponding: 28yesimaifita@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026 Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

ABSTRAK

Masa *kehamilan* trimester III sering menimbulkan kecemasan akibat ketakutan menghadapi persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan janin, dan kesiapan psikologis sebagai seorang ibu. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pariaman tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pariaman, dengan sampel sebanyak 16 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis data dilakukan dengan uji *paired sample t-test*. Sebelum dilakukan senam hamil, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (56,3%), sedang (31,3%), dan berat (12,5%). Setelah dilakukan intervensi, mayoritas mengalami kecemasan ringan (50%), sebagian tidak mengalami kecemasan (31,3%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami kecemasan sedang (18,8%). Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan perbedaan rata-rata 6,438 poin. Senam hamil terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Disarankan kepada tenaga kesehatan agar melaksanakan kegiatan senam hamil secara rutin dan memotivasi ibu hamil untuk berpartisipasi aktif demi meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis menjelang persalinan.

Kata Kunci: senam hamil, tingkat kecemasan, trimester III, ibu hamil

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy often causes anxiety due to fear of childbirth, concerns about fetal safety, and psychological readiness as a mother. One non-pharmacological method that can be applied to reduce anxiety is pregnancy exercise. This study aimed to determine the effect of pregnancy exercise on anxiety levels among third trimester pregnant women at Public Health Center Pariaman in 2025. This research employed a pre- experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The population consisted of all third trimester pregnant women in the working area of the Public Health Center Pariaman. A total of 16 respondents were selected using purposive sampling. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data were analyzed using the paired sample t-test. The findings showed that before the exercise, most respondents experienced mild anxiety (56.3%), moderate anxiety (31.3%), and severe anxiety (12.5%). After the intervention, most respondents experienced mild anxiety (50%), some had no anxiety (31.3%), and a few experienced moderate anxiety (18.8%). No respondents experienced severe anxiety. The paired sample t- test showed a significant difference ($p = 0.000$; $p < 0.05$) with a mean difference of 6.438 points. Pregnancy exercise significantly reduces anxiety levels among third trimester pregnant women. It is recommended that health workers regularly conduct pregnancy exercise sessions and encourage pregnant women to actively participate to improve physical and psychological readiness for childbirth.

Keywords: pregnancy exercise, anxiety level, third trimester, pregnant women

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan seorang perempuan karena pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan tersebut menuntut kesiapan ibu hamil, baik secara fisik maupun mental, agar mampu menghadapi proses persalinan dengan baik. Salah satu bentuk perubahan psikologis yang umum terjadi pada trimester III adalah kecemasan. Kecemasan muncul akibat rasa takut terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan janin, serta keraguan akan kemampuan dalam melahirkan. Jika kecemasan tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menghambat proses persalinan, meningkatkan risiko komplikasi, bahkan mengganggu kesejahteraan ibu dan bayi.

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), sekitar 15 % perempuan hamil di dunia mengalami gangguan kecemasan sedang hingga berat. Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi kecemasan pada ibu hamil mencapai 18 – 23 %, dan meningkat pada trimester III ketika ibu semakin mendekati waktu melahirkan. Faktor-faktor penyebab kecemasan antara lain kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, pengalaman negatif sebelumnya, dukungan sosial yang rendah, serta kondisi fisik yang menurun menjelang persalinan.

Rasa cemas yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan hormon adrenalin yang menimbulkan kontraksi tidak teratur, denyut jantung meningkat, serta kelelahan yang berdampak buruk bagi proses persalinan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis dianggap lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin. Salah satu metode nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan

tujuan mempersiapkan tubuh dan mental dalam menghadapi persalinan. Latihan ini melibatkan kombinasi gerakan relaksasi, pernapasan, dan penguatan otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, seperti otot perut, panggul, dan punggung. Selain membantu kesiapan fisik, senam hamil juga terbukti dapat meningkatkan ketenangan, memperbaiki pola tidur, dan menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan.

Menurut Manuaba (2019), senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat merangsang produksi endorfin yang memberikan efek relaksasi dan menurunkan ketegangan otot. Penelitian Rahayu (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil minimal dua kali seminggu mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 40 % dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti program senam. Hasil serupa dikemukakan oleh Puspitasari (2021), yang menemukan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kontrol diri ibu, mengurangi rasa takut terhadap nyeri persalinan, serta meningkatkan kesiapan psikologis untuk melahirkan.

Kecemasan pada trimester III merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian serius dari tenaga kesehatan, khususnya bidan. Bidan sebagai tenaga profesional yang terlibat langsung dalam pelayanan antenatal memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan dukungan emosional kepada ibu hamil. Melalui program senam hamil yang terstruktur dan dilakukan secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan, bidan dapat membantu ibu hamil mengelola kecemasan, meningkatkan kebugaran, dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan secara optimal. Puskesmas sebagai unit pelayanan dasar memiliki tanggung jawab untuk menyediakan kegiatan promotif dan preventif, termasuk pelaksanaan senam hamil bagi ibu hamil trimester III.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Pauh Pariaman pada bulan Februari 2025 terhadap 10 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa 6 orang (60 %) mengalami kecemasan ringan hingga sedang, sedangkan 4 orang (40 %) mengalami kecemasan berat menjelang persalinan. Dari sepuluh responden tersebut, sebagian besar belum mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin karena keterbatasan waktu dan kurangnya informasi mengenai manfaatnya. Berdasarkan wawancara dengan bidan koordinator, kegiatan senam hamil di Puskesmas Pauh Pariaman sudah tersedia namun belum terlaksana secara teratur karena tingkat partisipasi ibu hamil yang

masih rendah. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan program senam hamil sebagai intervensi sederhana yang berpotensi menurunkan kecemasan.

Beberapa penelitian terdahulu juga memperkuat pentingnya senam hamil dalam menurunkan kecemasan. Penelitian oleh Wulandari (2022) menemukan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti senam hamil selama empat minggu dengan nilai $p = 0,001$. Penelitian lain oleh Yuliana (2021) menyatakan bahwa latihan pernapasan dan relaksasi dalam senam hamil efektif dalam menstabilkan denyut jantung dan menurunkan ketegangan otot yang berhubungan dengan rasa cemas. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan konsistensi bahwa senam hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Melihat kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pauh Pariaman. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan pelayanan kebidanan, khususnya dalam aspek promotif dan preventif, melalui penerapan senam hamil sebagai terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi dan pelatihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimental dan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Desain ini memungkinkan peneliti menilai pengaruh suatu intervensi dengan cara membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah perlakuan, tanpa menggunakan

kelompok kontrol. Pendekatan ini dinilai sesuai untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pauh Pariaman. Penelitian dilakukan di Puskesmas Pauh Pariaman pada bulan Mei sampai Juni tahun 2025. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan dasar yang rutin melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil dan senam hamil, namun belum seluruh peserta mengikutinya secara teratur.

Populasi penelitian meliputi semua ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas tersebut selama waktu penelitian berlangsung. Sampel penelitian berjumlah 16 orang ibu hamil trimester III, ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III yang sehat secara fisik, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti kegiatan senam hamil selama periode penelitian, dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang memiliki komplikasi medis seperti preeklamsia, perdarahan, atau kondisi lain yang tidak memungkinkan mengikuti latihan fisik.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan. Instrumen ini terdiri atas 14 indikator yang menggambarkan gejala fisik dan psikologis dari kecemasan, dengan skor total yang dikategorikan menjadi: tidak ada kecemasan (0–6), ringan (7–13), sedang (14–20), dan berat (≥ 21). HARS dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian psikologis dan memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang baik untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil.

Proses pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah *pre-test*, yaitu pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi senam hamil. Selanjutnya dilakukan intervensi berupa senam hamil sebanyak empat kali pertemuan selama dua minggu dengan durasi 30–45 menit setiap sesi. Latihan dilakukan oleh ibu hamil trimester III dengan bimbingan bidan yang telah terlatih, mencakup latihan pernapasan, relaksasi, dan penguatan otot panggul. Setelah seluruh rangkaian senam hamil selesai dilaksanakan, dilakukan *post-test* menggunakan kuesioner HARS yang sama untuk mengukur tingkat kecemasan sesudah intervensi. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui beberapa tahapan, yaitu *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Selanjutnya, data

dimasukkan ke dalam program komputer menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23 untuk dianalisis secara statistik.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan sebelum serta sesudah mengikuti senam hamil dalam bentuk persentase dan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas signifikansi (α) 0,05. Hasil uji dinyatakan signifikan apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Analisa Univariat

5.1.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Sebelum Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pariaman

No	Tingkat Kecemasan (Pre-test)	f	%
1	Kecemasan Ringan	9	56,3
2	Kecemasan Sedang	5	31,3
3	Kecemasan Berat	2	12,5
Jumlah		16	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam hamil, dari 16 responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Pariaman, sebanyak 9 orang (56,3%) berada pada kategori kecemasan ringan, 5 orang (31,3%) mengalami kecemasan sedang, dan 2 orang (12,5%) mengalami kecemasan berat di Puskesmas Pariaman. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III masih mengalami kecemasan menjelang

persalinan, dengan distribusi terbesar berada pada kategori ringan hingga sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Wahyuni (2021) tentang tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukoharjo, yang menemukan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan (52%), sedangkan sebagian lainnya mengalami kecemasan sedang hingga berat. Penelitian lain oleh Nikmah, Dewi, dan Wulandari (2022) mengenai gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Malang juga melaporkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (48%) dan sisanya mengalami kecemasan ringan maupun berat. Kedua penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan akibat perubahan fisiologis dan psikologis menjelang persalinan.

Secara teori, kecemasan pada ibu hamil trimester III erat kaitannya dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Simanjuntak (2021), trimester akhir kehamilan sering ditandai dengan meningkatnya kecemasan akibat ketidakpastian proses persalinan, kekhawatiran terhadap rasa sakit, keselamatan bayi, serta kesiapan menghadapi peran sebagai ibu. Hal ini diperkuat oleh Santoso (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan menjelang persalinan merupakan respon adaptif tubuh terhadap stresor yang dialami ibu, yang dapat muncul dalam bentuk gejala fisik (gelisah, jantung berdebar, sulit tidur) maupun psikis (takut, khawatir, kurang percaya diri). Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan teori yang menyebutkan bahwa kecemasan adalah kondisi umum yang dialami ibu hamil pada trimester akhir.

Berdasarkan asumsi peneliti, tingkat kecemasan yang dialami responden sebelum dilakukan senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain paritas, pendidikan, pekerjaan, dukungan keluarga, serta kondisi sosial ekonomi. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa responden dengan kategori multipara (87,5%) cenderung melaporkan kecemasan lebih ringan dibandingkan primipara (12,5%), karena adanya pengalaman melahirkan sebelumnya. Dari sisi usia, mayoritas responden berusia 21–35 tahun (93,8%) yang secara biologis merupakan usia reproduksi sehat, namun tetap menunjukkan kecemasan karena faktor psikologis dan emosional. Dari segi pendidikan, meskipun sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah hingga tinggi (SMA dan S1 = 62,5%), masih terdapat

responden dengan kecemasan sedang hingga berat, yang kemungkinan berkaitan dengan keterbatasan pengetahuan praktis mengenai persiapan persalinan. Ditinjau dari pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (62,5%), yang memiliki waktu lebih banyak di rumah, namun keterbatasan interaksi sosial dan akses informasi kesehatan dapat menjadi faktor pemicu kecemasan. Selain itu, hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa kecemasan responden sebagian besar dipicu oleh kekhawatiran terhadap rasa sakit saat persalinan dan keselamatan bayi, yang merupakan faktor dominan munculnya kecemasan sebelum diberikan intervensi senam hamil.

5.1.2 Tingkat Kecemasan Sesudah Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Sesudah Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pariaman

No	Tingkat Kecemasan (Pos-test)	f	%
1	Tidak Ada Kecemasan	5	31,3
2	Kecemasan Ringan	8	50
3	Kecemasan Sedang	3	18,8
Jumlah		16	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hamil, dari 16 responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Pariaman, sebanyak 5 orang (31,3%) tidak mengalami kecemasan, 8 orang (50%) berada pada kategori kecemasan ringan, dan 3 orang (18,8%) berada pada kategori kecemasan sedang. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Temuan ini memperlihatkan bahwa setelah pelaksanaan senam hamil, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, bahkan sebagian sudah tidak mengalami kecemasan sama sekali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Fitri, dan Handayani (2021) mengenai efektivitas senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester

III di Puskesmas Sleman yang menemukan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah responden mengikuti senam hamil secara rutin. Penelitian serupa oleh Dewi dan Nikmah (2022) tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

trimester II di Puskesmas Surabaya juga menunjukkan bahwa mayoritas respond mengalami kecemasan ringan bahkan ada yang tidak mengalami kecemasan setelah intervensi. Kedua penelitian tersebut memperkuat temuan ini bahwa senam hamil berperan penting dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan.

Secara teori, senam hamil memberikan efek positif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil. Menurut Santoso (2021), senam hamil merupakan aktivitas fisik terstruktur yang membantu meningkatkan elastisitas otot, memperlancar sirkulasi darah, serta memperbaiki pola pernapasan, yang pada akhirnya menurunkan ketegangan emosional. Nikmah (2022) menambahkan bahwa senam hamil dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon relaksasi alami yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman, sehingga mampu menurunkan gejala kecemasan.

Berdasarkan asumsi peneliti, penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah mengikuti senam hamil disebabkan oleh kombinasi faktor fisiologis, psikologis, dan sosial. Dari sisi fisiologis, gerakan peregangan otot dan teknik pernapasan dalam senam hamil memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki kualitas tidur, yang secara langsung menurunkan gejala kecemasan. Dari sisi psikologis, ibu hamil merasa lebih percaya diri menghadapi persalinan karena memperoleh pengalaman positif dari latihan senam, termasuk peningkatan konsentrasi pada pernapasan dan kesiapan fisik. Dari sisi sosial, kegiatan senam hamil juga menciptakan suasana kebersamaan antar peserta sehingga memberi dukungan emosional, yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian responden melaporkan merasa lebih tenang, rileks, tidur lebih nyenyak, dan lebih siap menghadapi persalinan setelah mengikuti senam hamil. Analisis kuesioner memperlihatkan adanya pergeseran jawaban responden dari kategori sedang atau berat ke kategori ringan bahkan tidak ada kecemasan, yang membuktikan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi rasa khawatir dan ketegangan menjelang

persalinan.

5.2 Analisa Bivariat

5.2.1 Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3 Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pariaman

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Std. Dev.	Min	Max	Mean Diff.
Sebelum (pre-test)	16	21,81	5,799	15	35	6,438
Sesudah (pos-test)	16	15,38	3,931	8	21	

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam hamil adalah 21,81 dengan standar deviasi 5,799, skor minimum 15 dan maksimum 35. Setelah dilakukan senam hamil, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 15,38 dengan standar deviasi 3,931, skor minimum 8 dan maksimum 21 di Puskesmas Pariaman. Hasil *uji paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dengan perbedaan rata-rata sebesar 6,438 poin. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Pariaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani, Handayani, dan Lestari (2021) tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Bantul, yang menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah responden mengikuti senam hamil rutin selama 4 minggu. Penelitian serupa oleh Anggraini dan Putri (2022) mengenai efektivitas senam hamil dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan di Puskesmas Pekanbaru juga menemukan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi, di mana

mayoritas ibu hamil melaporkan kecemasan lebih rendah setelah senam hamil. Kedua penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

Secara teori, senam hamil dapat menurunkan kecemasan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Menurut Hawari (2020), aktivitas fisik ringan seperti senam hamil mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan gejala kecemasan berkurang. Putri (2021) menambahkan bahwa senam hamil dapat merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami dan memberikan rasa nyaman, sehingga mampu menurunkan ketegangan psikologis. Teori ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan signifikan kecemasan setelah dilakukan senam hamil.

Berdasarkan asumsi peneliti, efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan responden dipengaruhi oleh keteraturan gerakan, teknik pernapasan yang benar, serta suasana yang mendukung selama senam. Latihan pernapasan dalam senam hamil membantu mengontrol aliran oksigen, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan rasa rileks. Selain itu, gerakan peregangan otot memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan ketidaknyamanan fisik, sehingga berdampak positif terhadap kondisi psikologis. Faktor sosial juga turut berperan, karena kegiatan senam hamil dilakukan dalam kelompok yang memberi kesempatan interaksi dan dukungan emosional antar ibu hamil. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden melaporkan merasa lebih tenang, rileks, dan percaya diri setelah mengikuti senam hamil. Beberapa responden mengungkapkan bahwa latihan pernapasan membuat mereka lebih siap menghadapi kontraksi dan proses persalinan. Analisis kuesioner memperlihatkan adanya pergeseran jawaban responden dari kategori sedang atau berat ke kategori ringan bahkan tidak ada kecemasan, yang membuktikan bahwa senam hamil efektif membantu ibu hamil mengatasi rasa takut, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kesiapan mental menjelang persalinan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam hamil memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di

Puskesmas Pauh Pariaman. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang. Setelah mengikuti empat kali sesi senam hamil, mayoritas responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, bahkan sebagian di antaranya tidak lagi mengalami kecemasan.

Uji statistik menggunakan *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil. Nilai rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebesar 6,438 poin, menunjukkan bahwa latihan senam hamil mampu memberikan efek relaksasi dan menenangkan, sehingga efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Aktivitas ini tidak hanya membantu meningkatkan kesiapan fisik menghadapi proses persalinan, tetapi juga memberikan manfaat psikologis dengan menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan pada ibu hamil. Senam hamil layak dijadikan bagian dari program rutin pelayanan *antenatal care* di Puskesmas maupun fasilitas kesehatan lainnya sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kesejahteraan ibu menjelang persalinan.

REKOMENDASI / SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, disarankan agar kegiatan ini dijadikan bagian dari program rutin pelayanan antenatal di Puskesmas. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat lebih aktif mengedukasi ibu hamil mengenai manfaat senam hamil dan mendorong mereka untuk berpartisipasi secara teratur. Pelaksanaan senam hamil sebaiknya dilakukan secara terjadwal dan terpantau dengan baik, minimal dua kali seminggu, sehingga manfaat relaksasi dan kesiapan fisik dapat tercapai secara optimal. Selain itu, perlu adanya dukungan dari pihak keluarga, terutama suami, untuk memberikan motivasi dan pendampingan selama ibu

menjalani latihan, agar rasa nyaman dan percaya diri ibu meningkat menjelang persalinan. Pihak manajemen Puskesmas diharapkan menyediakan sarana yang memadai, seperti ruang khusus, alat bantu latihan, dan tenaga instruktur terlatih agar kegiatan senam hamil berjalan efektif. Bagi peneliti berikutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar, periode intervensi lebih lama, dan melibatkan variabel psikologis lain seperti tingkat stres atau dukungan sosial, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai manfaat senam hamil terhadap kesehatan ibu hamil secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. & Putri, A. (2022). *Efektivitas Senam Hamil dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang Persalinan di Puskesmas Pekanbaru*. Jurnal Kebidanan Nusantara, 10(2), 115–122.
- Dewi, N. & Nikmah, S. (2022). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8(1), 45–53.
- Hawari, D. (2020). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I.B.G. (2019). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Nikmah, S., Dewi, N. & Wulandari, S. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Malang*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9(2), 89–97.
- Puspitasari, D. (2021). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Kesiapan Mental Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sleman*. Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia, 12(3), 76–83.
- Putri, L.A. (2021). *Efektivitas Latihan Fisik terhadap Kecemasan Ibu Hamil: Pendekatan Fisiologis dan Psikologis*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 7(1), 23–30.
- Rahayu, S. (2020). *Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di*

- Wilayah Puskesmas Depok. Jurnal Kebidanan Sehat*, 6(2), 58–65.
- Santoso, A. (2021). *Dasar-Dasar Psikologi Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Santoso, A. (2022). *Kesehatan Mental Ibu Hamil dan Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Simanjuntak, R. (2021). *Psikologi Ibu Hamil: Tantangan Emosional Menjelang Persalinan*. Medan: USU Press.
- Suryani, E., Handayani, T. & Lestari, W. (2021). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bantul*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 9(3), 150–157.
- Wulandari, F., Fitri, R. & Handayani, M. (2021). *Efektivitas Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sleman*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 101–108.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Maternal Mental Health and Pregnancy Outcomes: Global Overview 2022*. Geneva: WHO.
- Yuliana, R. (2021). *Pengaruh Latihan Relaksasi dan Pernapasan terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Akhir*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 4(1), 33–40.