



# LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah  
Email: [ngudiwaluyo@unw.ac.id](mailto:ngudiwaluyo@unw.ac.id), Telp: Telp. ( 024 ) 6925408 & Fax. ( 024 ) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 157241083  
Nama Mahasiswa : **NAFI'AH**  
Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**  
Dosen Pembimbing (1) : **Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH**  
Dosen Pembimbing (2) : **Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH**  
Judul Ta/Skripsi : **Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal di Pukesmas Petung Tahun 2025**

Abstrak :

**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan Negara-negara berkembang lainnya akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. (Depkes RI, 2014)

Angka Kematian Ibu di Indonesia termasuk tinggi diantara negara-negara ASEAN. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Data ini merupakan acuan untuk mencapai target AKI sesuai Sustainable Development Goals yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes, 2015). Kematian ibu di Indonesia tahun 2013 masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan sebesar 30,13%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 27,1 %, dan infeksi sebesar 7,3%. Partus lama juga salah satu penyebab kematian ibu di Indonesia yang angka kejadiannya terus meningkat yaitu 1% pada tahun 2010, 1,1 % pada tahun 2011, dan 1,8% pada tahun 2012. (Kemenkes RI, 2016).

Ibu dalam kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab sehingga pada akhirnya berujung pada stress. Cemas yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stress meningkat dan dapat menghambat dilatasi serviks normal, sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinan lama. Kecemasan menimbulkan ketegangan menghalangi relaksasi tubuh menyebabkan kelelahan bahkan mempengaruhi kondisi janin dalam kandungannya. Kondisi inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada didalam rahim ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang. Tidak hanya itu, emosi yang tidak stabil dapat membuat rasa sakit yang meningkat. Menjelang persalinan Ibu hamil membutuhkan ketenangan agar proses persalinan menjadi lancar tanpa

hambatan. Semakin ibu tenang menghadapi persalinan maka persalinan akan berjalan semakin lancar.

Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Latihan senam hamil merupakan hal yang masih baru dikalangan penduduk Indonesia. Mungkin bagi masyarakat di kota-kota besar, seperti Jakarta, Bandung, Surabaya dan sebagainya. Latihan senam hamil ini bukanlah suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil ini berguna bagi wanita hamil. Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga atau diusahakan minimal sama dengan kondisi kesehatan sebelum hamil. Upaya-upaya itu ada yang ditunjukkan untuk menjaga kesehatan ibu dan fetus, disamping itu dimaksudkan juga sebagai persiapan menghadapi persalinan dan nifas seperti persiapan laktasi dan senam hamil. (Manuaba, 1998)

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Melakukan senam hamil, dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu. Anjuran senam hamil ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal atau tidak terdapat keadaan-keadaan yang berisiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsia berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain lain. (Aini, 2011)

Berdasarkan hasil penelitian dari Juita Tahun 2017 tentang "Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I dan Kala II di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017" ada pengaruh senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan Kala II dengan besar p value 0.005 pada kala I dan 0.002 pada kala II. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari Tahun 2018 menyatakan bahwa efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan bertujuan untuk membuktikan apakah senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan pertamanya, bila dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan senam hamil. Menurut Kennelly dan Caffrey (2002) menyatakan bahwa sebagian wanita yang melakukan senam selama kehamilannya, bersalin saat usia kehamilannya 281,8 hari (sekitar 40 minggu), serta sedikit yang memperoleh tindakan medis (seperti penggunaan oksitosin, persalinan dengan forsep, dan seksio sesaria) dan lebih dari 85 % persalinannya pervaginam tanpa komplikasi serta lamanya persalinannya lebih singkat (Muhimah, 2010).

Dari data wawancara kepada 5 pasien hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya di puskesmas petung didapatkan belum pernah mengikuti senam hamil. Ke 5 pasien ini belum memiliki pengetahuan dan bekal mengenai persiapan persalinan baik secara fisik maupun kesiapan menangani kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal di Puskesmas Petung Tahun 2025 sebagai bahan untuk menyelesaikan tugas akhir peneliti, serta menuangkan

sebagai karya tulis ilmiah berupa skripsi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah sebagai berikut "Apakah Senam Hamil Memiliki Pengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Normal?"

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh pelaksanaan senam hamil terhadap kesiapan ibu hamil menangani Tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan yang berdampak terhadap kelancaran proses persalinan normal dan Kesehatan neonates

### 2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden ibu hamil (Umur, Pendidikan, pekerjaan, penghasilan keluarga dan paritas)
- b) Mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan senam hamil
- c) Mengidentifikasi Tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah dilakukan senam hamil terhadap persiapan kelahiran
- d) Menganalisis efektifitas senam hamil terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi kesiapan proses persalinan di puskesmas petung

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dengan mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi kesiapan proses persalinan maka dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress yang menjadi salah satu factor penghambat kemajuan persalinan, dengan menurunkan tingkat kecemasan menjadi salah satu langkah untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi dalam proses persalinan.

### 2. Manfaat Ptaktis

- a) Sebagai bahan masukan bagi institusi mengenai efektifitas senam hamil terhadap menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan normal
- b) Sebagai bahan masukan bagi tempat penelitian agar metode ini dapat diimplementasikan sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi dalam proses persalinan.
- c) sebagai bahan masukan kepada Masyarakat mengenai pentingnya mnegikuti kelas ibu hamil terutama senam hamil guna kesiapan selama proses kehamilan maupun kesiapan menghadapi proses persalinan normal

Tanggal Pengajuan : 12/04/2025 11:13:00

Tanggal Acc Judul : 12/04/2025 22:16:05

Tanggal Selesai Proposal : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
<b>BIMBINGAN PROPOSAL</b>			
1	Senin,21/04/2025 21:13:42	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ttng kehamialn</li> <li>2. Perubahan psikologis dalam kehmilan</li> <li>3. Masalah psikologis dalam kehamialn apa saja... sebutkan semua salah satunya nanti kecemasan\</li> <li>4. Bgmna kecemasan dalam kehamian,,, kenapa bisa mengalami kexemasan</li> <li>5. angka kjafidnnya bgmana</li> <li>6. Peneybaba kecemasan dlm kehamilan</li> <li>7. Dampak kecemasan daaam kehamilan</li> <li>8. Cara mengatasi kehamialn apa saj sebutkan secra teori atau hasil penelitian terdahulu nanati salahs atunya senam hamil</li> <li>9. Bgmana ssenam hamil bsa mengurangi stress secar teori dan tambahkan hasil penelitian yg mendukung</li> <li>10. Alasan pemilihan tempt penelirian ada masalah apa</li> <li>11. Studi epndahuluan bgmna kegiatan yg dilakukakn ibu hamil... bgmna tingkat stressnya.. apa yg sdudah dilakukakn</li> </ol>	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
2	Kamis,22/05/2025 14:20:18	revisi ssi masukan	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
3	Jumat,23/05/2025 13:58:32	Ya ibu datanya jgn jawa tengah dan banyu mas Tapi data pprovinsi ibu dan kabupaten ibu palaksaann senam hamilnya belum jelas	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
4	Selasa,10/06/2025 21:29:07	revisi	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
5	Rabu,25/06/2025 20:45:13	draft ec ok, bab 3 ok	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
6	Kamis,26/06/2025 10:20:35	bab 3 jgan dirubah sesuai kesepakatan kmrin	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH

7	Rabu,16/07/2025 13:37:20	hasil penelitian ok silahkan lanjut olah data	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
8	Selasa,22/07/2025 11:26:28	pembahasan ditambah dri kuesioner juga	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
9	Sabtu,26/07/2025 18:12:57	Revisi ssi masukan	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
10	Minggu,27/07/2025 17:16:26	olah data sebelum pembahasan	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
11	Selasa,29/07/2025 19:56:51	ok siap ujian	Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
12	Kamis,31/07/2025 21:07:32	terima kasih bu untuk bimbingannya	NAFI'AH

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.  
( NIDN: 0627048302 )

Semarang , 31 Juli 2025



NAFI'AH  
(NIM: 157241083 )

Dosen Pembimbing (1)



Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH  
( NIDN: 0630108702 )

Dosen Pembimbing (2)



Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH  
( NIDN: 0630108702 )