



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

SKRIPSI

OLEH :

NAFI'AH

NIM : 157241083

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2025



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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Keb)

OLEH :

NAFI'AH

NIM : 157241083

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

disusun oleh:

NAFI'AH
NIM. 157241083

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, Agustus 2025

Pembimbing



Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
NIDN. 0630108702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

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

disusun oleh:

NAFI'AH
NIM. 157241083

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana/ Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin
Tanggal : 4 Agustus 2025

Tim Penguji : Ketua/ Pembimbing

Vistra Veftisia, S.Si.T., MPH
NIDN. 0630108702

Anggota/ Penguji 1

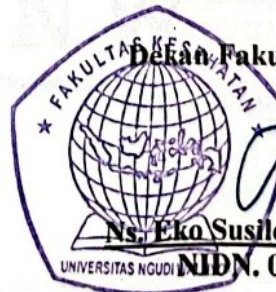
Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Anggota/ Penguji 2

Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb
NIDN. 0616047901

Ketua Program Studi

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



Dekan Fakultas Kesehatan

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nafi'ah
NIM : 157241083
Program Studi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* berjudul "**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PETUNG**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,

Vistra Vefisia, S.Si.T., MPH
NIDN. 0630108702

Semarang, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan

Nafi'ah
NIM. 157241083

LEMBAR KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Nafi'ah

NIM : 157241083

Program Studi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana/ Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Petung" beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak berkeberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image, yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: Agustus 2025

Yang menyatakan,



Nafi'ah

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2025
Nafi'ah
Vistra Veftisia
NIM. 157241083

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PETUNG

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan ibu hamil meningkat menjelang trimester III karena takut akan proses dan nyeri persalinan. Kecemasan memberikan dampak bagi kesehatan ibu dan janin seperti pada ibu yaitu risiko persalinan preterm, hipertensi gestasional, depresi, gangguan tidur, nyeri persalinan lebih intens dan pada janin yaitu perkembangan neurologis terganggu, distres janin, berat badan lahir rendah (BBLR). Berdasarkan survey pendahuan dari 30 ibu hamil terdapat 12 ibu hamil trimester III yang mengeluhkan tidak bisa tidur karena cemas akan proses persalinan, hal ini berdampak pada keaikan tekanan darah ibu hamil. Kecemasan ibu hamil dapat dikurangi dengan melakukan senam hamil secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Petung.

Metode: Jenis penelitian menggunakan pra-eksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test*. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Petung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 19 orang. Intervensi yang diberikan pada ibu hamil trimester III adalah senam hamil yang dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 30-45 menit per sesi. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner DASS-42. Analisis data adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil di Puskesmas Petung didapatkan nilai *Mean* sebesar 11,74. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil di Puskesmas Petung didapatkan nilai *Mean* sebesar 7,53. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ menunjukkan bahwa H_a diterima.

Simpulan: Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Petung.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kecemasan, Trimester III.

Ngudi Waluyo University
Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences
Final Project, August 2025
Nafi'ah
Vistra Veftisia
NIM. 157241083

**THE EFFECT OF PRENATAL EXERCISE ON ANXIETY IN THIRD-
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE PETUNG COMMUNITY
HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Background: Maternal anxiety increases during the third trimester due to fear of labor and delivery pain. This anxiety impacts maternal and fetal health, including increased risks of preterm birth, gestational hypertension, depression, sleep disturbances, and intensified labor pain for the mother, as well as impaired neurological development, fetal distress, and low birth weight (LBW) for the fetus. A preliminary survey of 30 pregnant women revealed that 12 third-trimester mothers reported sleep difficulties due to labor anxiety, leading to elevated blood pressure. Routine prenatal exercise can reduce this anxiety.. This study aims to determine the effect of prenatal exercise on anxiety in third-trimester pregnant women at the Petung Community Health Center.

Methods: This study used a pre-experimental quantitative approach with a one-group pre-test post-test design. The study population consisted of third-trimester pregnant women at the Petung Community Health Center, with a purposive sampling technique of 19 participants. The intervention consisted of prenatal exercise sessions twice weekly (30-45 minutes/session). Data collection used the DASS-42 questionnaire. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon test.

Results: The anxiety level of third-trimester pregnant women before pregnancy exercise at the Petung Community Health Center obtained a mean value of 11.74. The anxiety level of third-trimester pregnant women after pregnancy exercises at the Petung Community Health Center obtained a mean value of 7.53. The results of the Wilcoxon statistical test obtained a p value ($0.000 < \alpha (0.05)$), indicating that H_a was accepted.

Conclusion: There is an effect of prenatal exercises on anxiety in pregnant women in the third trimester at the Petung Community Health Center.

Keywords: Prenatal Exercises, Anxiety, 3rd Trimester.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Petung” tepat pada waktunya meskipun masih ada kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak, Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Vistra Veftisia, S.SiT., MPH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran kepada penulis untuk menyusun Skripsi ini.
5. Seluruh civitas dan Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
6. Puskesmas Petung dan seluruh staf Puskesmas Petung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan memberikan saran untuk Skripsi ini.
7. Keluargaku yang telah memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi
8. Teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam membuat Skripsi ini.

Peneliti menyadari ada kekurangan dalam pembuatan dan penulisan Skripsi ini, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan. Bersamaan dengan selesainya penelitian ini peneliti mengharapkan banyak manfaat

yang diperoleh untuk para pembaca. Atas perhatiannya peneliti mengucapkan terimakasih.

Ungaran, Agustus 2025



Nafi'ah

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Tinjauan Teori	11
1. Kehamilan	11

2. Kebutuhan Ibu Hamil Trimester III.....	15
3. Kecemasan	16
4. Senam Hamil.....	28
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep	41
D. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Lokasi Penelitian	43
C. Subyek Penelitian.....	43
D. Definisi Operasional.....	45
E. Pengumpulan Data	45
F. Etika Penelitian	47
G. Prosedur Pengambilan Data	49
H. Pengolahan Data.....	51
I. Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	55
B. Hasil dan Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP	76
A. Simpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Skala DASS-42	24
Tabel 2.2	Skala Alternatif	25
Tabel 3.1	Pretest-Posttest	42
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	45
Tabel 4.1	Karakteristik Responden.....	56
Tabel 4.2	Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Ibu Hamil	57
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Ibu Hamil	58
Tabel 4.4	Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Senam Ibu Hamil	65
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Ibu Hamil	65
Tabel 4.6	Analisa Bivariat Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.....	72

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	40
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden	83
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	87
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	89
Lampiran 4 Surat Studi Pendahuluan.....	94
Lampiran 5 Pengajuan Ethical Clearence	95
Lampiran 6 Surat Ethical Clearence	96
Lampiran 7 Surat Penelitian dan Mencari Data	97
Lampiran 8 Surat Keterangan Cek Plagiarisme (Turnitin)	98