

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan fenomena fisiologis yang mencakup periode dari konsepsi hingga partus, dengan durasi kurang lebih 40 minggu atau setara dengan 9 bulan. Sebagai respons terhadap pertumbuhan janin, tubuh ibu menjalani serangkaian transformasi baik fisik maupun psikologis selama masa gestasi ini. Secara konvensional, periode kehamilan dikategorikan ke dalam tiga fase trimester: trimester pertama mengacu pada 12 minggu awal, trimester kedua meliputi minggu ke-13 hingga ke-28, sedangkan trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-29 sampai minggu ke-40 atau hingga terjadinya persalinan. Trimester akhir ini memegang peranan krusial dalam persiapan menghadapi kelahiran. Pada fase tersebut, ibu hamil rentan mengalami berbagai keluhan fisik dan tekanan emosional, salah satunya kecemasan terkait proses persalinan (Fitriani dkk., 2022).

Perubahan psikologis pada masa kehamilan merupakan manifestasi dari beragam respons emosional akibat transformasi fisik, hormonal, dan psikis dalam tubuh ibu. Memasuki trimester ketiga, perhatian ibu hamil seringkali terpusat pada persiapan persalinan, suatu kondisi yang berpotensi memicu peningkatan tingkat kecemasan. Lebih lanjut, perubahan fisik signifikan seperti pembesaran abdomen dan ketidaknyamanan tubuh dapat pula berdampak pada kondisi mental ibu. Fenomena ini memerlukan

penanganan khusus guna mengelola stres dan kecemasan yang muncul (Fitriani dkk., 2022).

Masa kehamilan kerap diiringi oleh berbagai gangguan psikologis pada ibu, terkait erat dengan transformasi fisik, fluktuasi hormonal, dan dinamika emosional. Secara spesifik, ibu hamil rentan mengalami depresi, perasaan tertekan (distres), dan labilitas emosional akibat perubahan hormonal. Stres yang bersumber dari faktor eksternal, seperti kesulitan finansial atau dinamika hubungan sosial, juga dapat timbul. Lebih lanjut, kurangnya dukungan sosial dapat memicu persepsi isolasi atau kesepian. Salah satu masalah psikologis yang paling lazim dialami dalam periode ini adalah kecemasan maternal (Fitriani dkk., 2022).

Kecemasan maternal selama periode gestasi merupakan fenomena klinis yang prevalen, khususnya saat mendekati partus. Kondisi ini umumnya dipicu oleh ketidakpastian dan kekhawatiran terkait proses persalinan, termasuk antisipasi nyeri, potensi komplikasi obstetrik, serta keraguan akan kesiapan fisik dan psikologis dalam peran sebagai orang tua. Perubahan fisiologis signifikan pada tubuh ibu seperti pembesaran abdomen dan variasi hormonal juga berkontribusi terhadap munculnya ansietas. Fluktuasi hormon, terutama peningkatan progesteron dan estrogen, terbukti memengaruhi regulasi emosi dan berpotensi memperburuk gejala kecemasan. Faktor eksternal seperti tekanan sosioekonomi, masalah finansial, dan kurangnya dukungan emosional dari pasangan atau keluarga turut memperparah kondisi ini. Apabila tidak tertangani secara adekuat,

kondisi psikologis tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan maternal dan janin, serta mengganggu optimalisasi proses persalinan (Fitriani dkk., 2022).

Secara global, prevalensi kecemasan pada populasi ibu hamil dilaporkan berkisar antara 8% hingga 10%, dengan manifestasi yang seringkali lebih intens pada fase akhir gestasi menjelang persalinan (WHO, 2023). Di tingkat nasional, data Kementerian Kesehatan menunjukkan signifikansi masalah ini, di mana sekitar 28,7% wanita hamil mengalami kecemasan terkait proses persalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara itu, di wilayah Kalimantan Timur, angka kecemasan maternal tercatat sebesar 1,22%. Kondisi kecemasan ini berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi merugikan bagi ibu, baik dalam periode antenatal maupun intranatal (Dewi, dkk. 2021).

Kecemasan selama periode kehamilan dipengaruhi oleh berbagai determinan, termasuk tingkat pengetahuan, kondisi psikologis, status ekonomi, pengalaman sebelumnya, serta dukungan dari keluarga dan pasangan. Ibu hamil berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun tergolong dalam kelompok risiko tinggi karena potensi terjadinya kelainan janin, yang secara signifikan dapat meningkatkan kecemasan maternal. (Nurfaizah Alza dan Ismarwati, 2017). Dampak fisiologis kecemasan berkelanjutan melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini meningkatkan frekuensi pernapasan untuk mempercepat suplai oksigen ke jantung, sehingga memicu peningkatan intensitas pompa jantung. Aliran

darah yang diperkuat ini dialirkan ke seluruh tubuh maternal, termasuk ke janin melalui plasenta dalam uterus. Stimulasi berlebihan ini menciptakan tekanan mekanis pada janin dan memicu respons seolah-olah mendorong keluar dari rahim, yang berpotensi menyebabkan persalinan prematur (Heriani, 2016).

Kecemasan selama periode kehamilan berpotensi menimbulkan efek merugikan bagi kesehatan fisik dan psikologis ibu serta perkembangan janin. Kecemasan berkepanjangan dapat memicu peningkatan kadar hormon stres (misalnya kortisol), yang mengganggu proses fisiologis maternal dan menghambat aliran darah esensial bagi janin. Lebih lanjut, kondisi ini berkontribusi pada peningkatan insidensi komplikasi fisik seperti hipertensi gestasional dan preeklampsia, sekaligus menurunkan kualitas tidur ibu. Dampak psikologisnya dapat berkembang menjadi gangguan emosional jangka panjang, termasuk depresi pascapersalinan. Dengan demikian, pemberian dukungan psikologis yang adekuat bagi ibu hamil merupakan langkah krusial untuk menurunkan tingkat kecemasan sekaligus mengoptimalkan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan (Fitriani dkk., 2022).

Penelitian terdahulu mengidentifikasi beberapa intervensi berbasis bukti untuk menangani kecemasan selama kehamilan. Dukungan sosial, khususnya dari pasangan atau keluarga, menunjukkan korelasi signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil ($p\text{-value} < 0,05$) (Lee dkk., 2016). Partisipasi dalam aktivitas fisik ringan, termasuk olahraga, terbukti

efektif menurunkan gejala kecemasan, didukung oleh signifikansi statistik ($p\text{-value} < 0,05$) (Evans dkk., 2019). Kualitas tidur yang optimal memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan terhadap tingkat kecemasan ($p\text{-value} < 0,01$) (Okun dkk., 2015). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioural Therapy/CBT*) juga menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan ($p\text{-value} < 0,05$), mengindikasikan keberhasilan pendekatan ini dalam membantu ibu hamil mengelola kondisi psikologisnya (Kusuma, 2020). Selanjutnya, senam hamil telah divalidasi sebagai metode efektif untuk menurunkan kecemasan, memberikan manfaat signifikan dalam menenangkan kondisi fisik dan mental ibu. Efektivitas ini ditunjukkan secara khusus pada ibu hamil trimester ketiga, dengan penurunan kecemasan yang sangat signifikan secara statistik ($p\text{-value} < 0,001$) (Santos et al., 2019).

Aktivitas senam hamil berpotensi menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil melalui kombinasi mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, gerakan terstruktur dalam senam ini meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan jaringan otot, serta memoderasi frekuensi denyut jantung, sehingga secara langsung menekan respons fisiologis tubuh terhadap stres. Dari aspek psikologis, penerapan teknik pernapasan terkontrol membantu mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam mengurangi rasa cemas dan memunculkan perasaan relaksasi. Praktik rutin senam hamil juga dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur dan perbaikan kondisi emosional ibu..

Berdasarkan penelitian (Meitia Sandy & Sulistyorini, 2024) senam hamil terbukti memberikan dampak bermakna terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil saat menghadapi persalinan ($p\text{-value} = 0,000$). Temuan ini mengonfirmasi efektivitas senam hamil sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan maternal. Lebih lanjut, praktik senam hamil juga berkontribusi dalam memperkuat kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan.

Puskesmas Petung merupakan salah satu puskesmas yang berada di Penajam Paser Utara. di Wilayah Petung angka kecemasan ibu hamil cukup tinggi dibandingkan dengan wilayah lain. Hal ini dapat dilihat ada 12 ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Petung dengan keluhan gangguan tidur karena kecemasan dalam menghadapi persalinan. Pemeriksaan tekanan darah pada 12 ibu hamil tersebut menunjukkan kenaikan. Hal ini terjadi karena disfungsi neuroendokrin akut akibat kecemasan persalinan dan gangguan tidur. Mekanisme utamanya melibatkan hiperaktivasi sumbu HPA dan disregulasi sistem saraf otonom.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1-7 April 2025 yang dilakukan pada 24 orang ibu hamil trimester 3 yang berkunjung ke Puskesmas Petung pada bulan Maret 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 17 orang ibu hamil (70,8%) mengalami hipertensi (primipara 7 (41,2%), multipara 8 (47,0%) dan grandemultipara 2 (11,8%)) dan 18 orang (75%) mengalami gangguan tidur (primipara 9 (50,0%), multipara 8 (44,4%) dan grandemultipara 1 (5,6%)). Selain hal tersebut, diketahui bahwa dari 24 ibu

hamil terdapat 20 ibu hamil (83,3%) mengalami kecemasan terhadap kehamilannya (primipara 13 (65,0%), multipara 6 (30,0%) dan grandemultipara 1 (5,0%)) dan 4 ibu hamil (16,7%) tidak mengalami kecemasan terhadap kehamilannya (primipara 1 (25,0%), multipara 2 (50,0%) dan grandemultipara 1 (25,0%)).

Hasil survey pendahuluan menunjukkan ibu hamil datang dengan keluhan cemas dan dampaknya tekanan darah tinggi dan berpengaruh ke janinnya, karena takut dengan proses persalinan. Hasil penelitian sebelumnya efektivitas kelas ibu hamil dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu (Bihalia, 2024). Menurut Wulandari (2024), ibu hamil trimester III dengan kondisi sehat dan tidak ada komplikasi disarankan melakukan senam hamil sebanyak 2-3 kali seminggu (durasi 30-45 menit/sesi).

Puskesmas Petung telah melaksanakan program senam hamil sebanyak 2 kali pertemuan dalam satu tahun. Bidan di wilayah Puskesmas Petung merasa bahwa pelaksanaan senam ibu hamil kurang efektif jika hanya dilakukan sebanyak 2 kali dalam satu tahun, sehingga bidan mengadakan upaya dan pada akhirnya pelaksanaan senam ibu hamil dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam satu tahun, di mana setiap pertemuannya dilakukan dalam 3 bulan satu kali.

Dalam pelaksanaan senam ibu hamil yang diselenggarakan, masih banyak ibu hamil yang tidak mengikuti secara lengkap pada setiap pertemuan. Hal ini disebabkan karena ibu hamil merasa cukup hanya

mengikuti satu kali pertemuan saja, sehingga pada pertemuan berikutnya ibu tidak hadir. Pelaksanaan senam ibu hamil telah disosialisasikan kepada ibu hamil saat ibu hamil melakukan ANC di puskesmas.

Mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalahnya adalah “Adakah Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Petung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Petung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kecemasan ibu sebelum diberikan senam hamil Trimester III di Puskesmas Petung.

- b. Mengetahui gambaran kecemasan ibu sesudah diberikan senam hamil Trimester III di Puskesmas Petung.
- c. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Petung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi kesiapan proses persalinan maka penurunan kecemasan sebagai salah satu faktor penghambat kemajuan persalinan merupakan langkah strategis yang berpotensi mengurangi angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi selama persalinan.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai sumber informasi bagi institusi pelayanan kesehatan mengenai efektivitas senam hamil dalam mengurangi kecemasan ibu hamil terkait persiapan persalinan normal.
- b. Sebagai rekomendasi bagi fasilitas kesehatan tempat penelitian untuk mengimplementasikan metode ini, guna menekan angka kesakitan dan kematian maternal dan neonatal dalam proses persalinan.
- c. Sebagai bahan edukasi bagi masyarakat tentang pentingnya mengikuti kelas ibu hamil, khususnya senam hamil, demi kesiapan

menyeluruh selama kehamilan dan dalam menghadapi persalinan normal.

3. Manfaat Aplikatif

Pelaksanaan senam hamil bagi ibu hamil bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan psikologis sehingga dengan pengurangan tingkat kecemasan sebagai penghambat progres persalinan diharapkan dapat tercapai. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi menjadi salah satu upaya konkret dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi selama persalinan.