

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Dibawah ini merupakan uraian hasil penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar

##### 1. Gambaran umum lokasi penelitian

Puskesmas Dahlia merupakan pusat layanan kesehatan Di Kota Makassar. Puskesmas ini berlokasi di Jl. Seroja No.03 Kampung Buyang, Kecamatan Mariso, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Puskesmas Dahlia merupakan salah satu dari 47 puskesmas di bawah naungan Dinas Kesehatan kota Makassar. Wilayah Puskesmas Dahlia meliputi 4 Kelurahan yaitu kelurahan Bonto Rannu, Tamarunang, Mattoanging dan kampung buyang.

Puskesmas Dahlia memiliki beberapa ruangan pelayanan diantaranya laboratorium, ruang persalinan, ruang pemeriksaan kehamilan, ruang KB, ruang nifas, poli gigi dan apotik. Puskesmas Dahlia juga memiliki berbagai program pelayanan kesehatan ibu diantaranya posyandu ibu hamil, kelas ibu hamil, kunjungan rumah ibu hamil, USG kehamilan, kunjungan nifas dll. Pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Dahlia dilakukan setiap hari kerja.

Puskesmas Dahlia memiliki program senam hamil yang dimana dilakukan 1-3X dalam 4 minggu. Senam hamil dipandu oleh bidan yang bekerja di Puskesmas Dahlia dan dilakukan di salah satu masjid yang berada di wilayah kerja puskesmas dahlia yaitu di Kecamatan Tamarunang, Bonto Rannu, Kampung Buyang dan mattoanging. Lokasi Puskesmas Dahlia bisa dikatakan bukan pusat kota yang dimana lingkungannya berada Di ujung Kota Makassar. Mayoritas penduduk ibu hamil yang berdomisi di Kecamatan Mariso tersebut memiliki tingkat Pendidikan SD dan SMA dan mayoritas bekerja sebagai IRT. Hal inilah menjadi salah satu pemicu ibu hamil mengalami kecemasan karena tingkat Pendidikan yang rendah dan pekerjaan IRT biasanya kurang

bersosialisi dan kurang mencari tau apa penyebab dan bagaimana cara mengatasi hal-hal yang ibu hamil rasakan. Di sisi lain masih banyak ibu hamil masih percaya dengan mitos-mitos yang biasanya di katakana kepada ibu hamil yang dapat membuat ibu hamil tersebut mengalami kecemasan.

## 2. Analisis Data

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Dahlia dengan jumlah populasi sebanyak 45 ibu hamil trimester III dan yang mengalami kecemasan sebanyak 28 ibu hamil. Dari populasi tersebut ditarik 22 responden sebagai sampel yang telah memenuhi kriteria penelitian. Data yang dianalisa merupakan data primer yang diperoleh peneliti melalui pengisian kuesioner oleh responden sendiri. Data primer yang dianalisa terdiri dari umur, jumlah kehamilan, Pendidikan dan pekerjaan.

### a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian diperoleh karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di Puskesmas Dahlia terdiri dari umur, paritas, pekerjaan dan pendidikan yang dapat dilihat pada tabel 4.1

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Dahlia**

Karakteristik	Frekuensi n(22)	%
Umur		
<20	2	9,1%
20-29	9	40,9%
>30	11	50,0%
Total	22	100
Pendidikan		
SD	7	31,8
SMP	5	22,7
SMA	8	36,4
Perguruan Tinggi	2	9,1
Total	22	100
Pekerjaan		
IRT	20	90,9
PNS	1	4,5
Wiraswasta	1	4,5
Total	22	100
Jumlah Kehamilan		
Primigravida	8	36,4
Multigravida	14	63,6
Total	22	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil ber usia >30 tahun sejumlah 50,0% dengan responden yang memiliki jumlah kehamilan lebih dari satu (multigravida) sebanyak 14 ibu hamil (63,6%). Dalam jenjang pendidikan, rata-rata responden menyelesaikan pendidikannya di SMA yaitu sebanyak 8 orang (36,4%) serta 20 (90,9) ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT).

- b. Tingkat rasa cemas ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di Puskesmas Dahlia

Berikut merupakan hasil penelitian yang diperoleh dari jawaban responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan senam hamil**

Kategori kecemasan ibu hamil trimester III	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak Cemas	0	0,0	15	66,2
Ringan	7	31,8	5	22,7
Sedang	11	50,0	2	9,1
Berat	4	18,2	0	0,0
Sangat berat	0	0,0	0	0,0
Total	22	100	22	100

Sumber: Data Primer 2023

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa rata-rata responden melakukan senam hamil mengalami kecemasan sedang (50,0). Pada tabel diatas juga diketahui bahwa sesudah dilakukan senam hamil rata-rata responden mengalami penurunan kecemasan ke tingkat kategori tidak cemas (66,2%).

- c. Uji Normalitas Data

**Tabel 4.3 Uji Normalitas Data**

	Test Of Normality					
	Kolmogorof-Smirnov			Shampiri-Wilk		
	Statistik	df	Sig	Statistik	df	Sig
Pretest	.290	22	.000	.793	22	.000
Posttest	.437	22	.000	.603	22	.000

Dari tabel 4.3 diperoleh informasi bahwa uji normalitas yang dilakukan uji didapatkan hasil kurang dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa

data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji non parametric yaitu *uji Wilcoxon*.

- d. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar

**Tabel 4.3 kecemasan ibu hamil trimester III Pretest dan Posttest**

Variabel		Mean	Mean Rank	P-Value
Kecemasan				
Pretest – posttest	Negative Ranks	22	11.50	
	Positive Ranks	0	0,0	
	Ties	0		0,00
	Total	22		

Sumber: Uji Wilcoxon

Dari tabel 4.3 hasil analisis *uji Wilcoxon* menunjukkan hasil negative ranks yaitu terjadi penurunan kecemasan terhadap 22 (11,50%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan hasil P-Value  $0,00 < 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Yaitu ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Berdasarkan tabel 4.1 bahwa usia ibu hamil  $<20$  tahun sebanyak 2 orang, 20-29 sebanyak 9 orang dan usia  $>30$  sebanyak 11 orang. Memberikan rekomendasi untuk umur yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Di rentang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eka Roisa Shodiqoh dan Fahrani Syahrul (2014) yang menyebutkan bahwa ibu hamil trimester ketiga dengan rentang usia  $<20$  tahun mengalami tingkat kecemasan sedang 3 orang (50%) dan mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 3 orang (50%). Pada penelitian ini sendiri terdapat 2 orang ibu hamil yang berada pada rentang usia  $<20$  tahun. Sedangkan setelah umur 35

tahun, sebagian wanita digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya penyulit pada waktu persalinan. Di kurun waktu ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat (Yunitasari, Suwanti, and Halimatusyaadiah 2021)

b. Paritas

Dari tabel 4.1 juga diketahui bahwa 63,6% responden pernah hamil lebih dari sekali (multigravida). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Luh Lystya Wahyuni dkk., 2022) yang menyatakan bahwa 68% respondennya yang mengalami kecemasan merupakan multigravida. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman traumatik sebelumnya sesuai dengan teori (Juniawati dan Pieter, 2012) mengemukakan bahwa kecemasan akan bayangan rasa sakit yang dideritanya dulu waktu melahirkan. Apalagi bagi ibu yang memiliki pengalaman kehamilan dengan resiko tinggi, tingkat kecemasannya juga pasti akan meningkat. Pengalaman traumatis terbukti dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III (Hamil, Iii, and Menghadapi 2018)

c. Tingkat Pendidikan

Dari tabel 4.1 terdapat tingkat Pendidikan responden dalam penelitian ini didominasi dengan tingkat Pendidikan menengah/SMA sebanyak 8 orang (36,4%). Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik pula tingkat kesadaran mengenai pentingnya kesehatan, sehingga responden dengan tingkat pendidikan tinggi akan mempengaruhi penerimaan informasi mengenai prosedur gerakan senam hamil untuk menurunkan kecemasan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari khususnya dalam hal kesehatan, sehingga tingkat pendidikan formal dapat membentuk nilai bagi seseorang terutama dalam menerima hal baru. Semakin baik tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik pola pikir yang terbentuk, sehingga pola pikir yang baik tersebut akan membuat

seseorang semakin terbuka terhadap hal-hal baru dan mampu menerima informasi dengan baik. (Dewi, Pratiwi, and Astuti 2019)

c. Pekerjaan

Pada tabel 4.1 menunjukkan pekerjaan responden yang didominasi dengan ibu yang tidak berkerja (IRT) sebanyak 20 orang (90,9%). Salah satu faktor struktur sosial seperti pekerjaan akan mempengaruhi pemanfaatan pelayanan kesehatan, pekerjaan seseorang dapat mencerminkan sedikit banyaknya informasi yang diterima, informasi tersebut akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Hal ini sesuai dengan pernyataan, pekerjaan adalah aktivitas atau kegiatan yang dikerjakan seseorang untuk mendapatkan nafkah, hasil atau pencaharian. Orang yang sibuk dengan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari akan memiliki waktu yang lebih untuk memperoleh informasi karna orang yang bekerja akan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain dari pada orang yang tidak bekerja dan beraktivitas. (Yunitasari, Suwanti, and Halimatusyaadiah 2021)

2. Tingkat rasa cemas ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil di Puskesmas Dahlia

Tingkat kecemasan pre dilakukan intervensi senam hamil pada ibu trimester III menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kategori kecemasan ringan 7 orang (31,8%) sedang 11 orang (50,0%) berat 4 orang (18,2%) . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2015) yang mendapatkan hasil penelitian yaitu sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 70,3%. Hasil penelitian yang serupa juga didapat oleh Rakizah (2017) yang mendapatkan hasil sebagian besar ibu hamil memiliki kecemasan sedang yaitu (45,5%), hal ini disebabkan karena ibu sudah pernah terpapar dengan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan dan fisiologi persalinan baik melalui media internet atau dokter kandungan. Hasil ini sesuai dengan penjelasan Handayani, 2015 yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang tinggi akan memperluas pandangan dan ruang lingkup pergaulan, sehingga tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempermudah

ibu untuk menerima informasi tentang kesehatan sehingga akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Walaupun seperti itu bayang-bayang tentang persalinan yang semakin dekat tetap membuat ibu merasa cemas akan kondisi bayi yang akan dilahirkannya. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan dari Ranita (2016) yang mengatakan bahwa kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat, ibu mulai memikirkan proses persalinan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang mengalami kecemasan saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan berbagai gangguan yang bisa terjadi pada ibu hamil salah satunya lemahnya kontraksi otot rahim, sehingga akan menyebabkan lamanya proses persalinan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ibu hamil pada penelitian ini memiliki kecemasan sedang, karena sebagian besar responden juga berpendidikan tinggi sehingga ibu hamil akan lebih luas dalam menerima informasi seputaran kesehatan dalam masa kehamilan, informasi tentang proses persalinan, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Walaupun seperti itu bayang-bayang tentang persalinan yang semakin dekat tetap membuat ibu merasa cemas hal tersebut karena mereka merasa cemas terhadap proses persalinannya, dan cemas terhadap kondisi bayinya. Sehingga ibu hamil akan mencari cara untuk mengatasi masalah yang ia alami selama menjalani kehamilan yaitu dengan melakukan senam hamil untuk dapat mengurangi kecemasannya serta dapat menyehatkan fisiknya.

### 3. Tingkat rasa cemas ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil di Puskesmas Dahlia

Setelah dilakukan intervensi senam hamil selama 3 kali didapatkan hasil tingkat kecemasan ibu prenatal trimester III yaitu sebagian besar responden mengalami tidak cemas yaitu berjumlah 15 orang (68,2%). Sehingga hasil tersebut menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu prenatal trimester III sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penjelasan dari Primasari(2017) yang mengatakan bahwa cara memutuskan siklus kecemasan dalam kehamilan, yaitu

senam hamil, karena sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat diberikan kepada ibu hamil. Senam hamil dapat meminimalkan efek-efek perubahan fisik dan psikis pada wanita hamil yang mengakibatkan berbagai keluhan. Hal tersebut juga sejalan dengan penjelasan dari Murbiah (2014) yang mengatakan bahwa kecemasan dalam kehamilan akibat beban psikologis dapat dikurangi ataupun dihilangkan dengan memberikan pengobatan dan aktivitas olahraga selama kehamilan. Salah satu olahraga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil.

Menurut (Handayani and Nuryati 2023) mengatakan bahwa bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk menghadapi persalinan dan kelahiran, sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang ibu hamil rasakan menjelang proses persalinannya. Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan-keluhan ibu dalam menjalani masa kehamilan, seperti; nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas, serta kecemasan. Senam hamil juga berguna melancarkan sirkulasi darah, nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur menjadi lebih nyenyak.

Jadi dengan menurunnya nilai pretest ke nilai posttest membuktikan bahwa memang benar senam hamil memberikan pengaruh yang besar terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Senam hamil mampu menurunkan kecemasan ibu hamil saat menjalani masa kehamilan. Sehingga ibu akan menjadi lebih rileks dan tenang, selain itu senam hamil juga dapat dapat menghilangkan nyeri pinggang, membuat lentur otot-otot yang nantinya berperan dalam proses melahirkan.

4. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Dahlia

Hasil pengujian data analisis statistik *Wilcoxon Signed Raanks Test* pada 22 responden didapatkan nilai  $p = 0,00$  dengan demikian nilai  $p$  lebih kecil dari  $\alpha$  (5%) atau 0,05. Nilai-nilai tersebut mengandung makna bahwa ada pengaruh

yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu trimester III di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu trimester III. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yunitasari, Suwanti, and Halimatusyaadiah 2021) yang mendapat hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok senam hamil. Hal ini dapat dilihat dari  $p\text{-value} < 0,05$ , yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok senam hamil. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Pemberian senam hamil pada latihan relaksasi akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stres) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang. Ibu hamil saat melakukan aktivitas fisik seperti senam hamil disiang hari dapat meningkatkan produksi hormon serotonin, hormon serotonin dihasilkan oleh kelenjar, sistem saraf pusat, dan platelet darah pineal saat tubuh terpapar rangsangan cahaya fungsinya yaitu sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi emosi dan tidur ibu. Secara fisiologis relaksasi pernafasan dan relaksasi progresif dapat menurunkan hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, dan tingkat metabolisme tubuh yang menyebabkan ibu menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya kecemasan.