

SKRIPSI

***LITERATURE REVIEW* : PENGARUH SENAM HAMIL
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**



ESA PASKA MANURUNG
P07520217015

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2021

SKRIPSI

***LITERATURE REVIEW* : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan



ESA PASKA MANURUNG
P07520217015

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2021

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM HAMIL
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

**NAMA : ESA PASKA MANURUNG
NIM : P07520217015**

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Di uji Dihadapan Penguji
Medan, 04 Mei 2021

Menyetujui,

Pembimbing



**Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197204131997032002**

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes
NIP: 19650512199903200**

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : *LITERATURE REVIEW* PENGARUH SENAM HAMIL
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

**NAMA : ESA PASKA MANURUNG
NIM : P07520217015**

**Skripsi ini Telah Diuji pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
Medan, 04 Mei 2021**

Penguji I



**Nurlama Siregar S.Kep,Ns,M.Kes
NIP :197206221995032001**

Penguji II



**Dr.Dame Evalina Simangunsong,SKM,M.Kes
NIP : 197009021993032002**

Ketua Penguji



**Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP: 197204131997032002**

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Keperawatan Medan**



**Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes
NIP: 196505121999032001**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, 04 Mei 2021

ESA PASKA MANURUNG
NIM: P7520217015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-IV
KARYA TULIS ILMIAH, Medan Mei 2021**

**ESA PASKA MANURUNG
P07520217015**

**LITERATURE REVIEW :PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

ABSTRAK

Kecemasan atau disebut dengan *anxiety* adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon-respon psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan, tampaknya disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari secara langsung. Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil maka dilakukan senam hamil, karena dapat merileksasikan pada ibu, menguatkan dan mengencangkan otot perut, tungkai serta dasar panggul yang akan membantu proses persalinan, selain itu senam hamil juga membantu ibu mendapatkan pola pernafasan yang baik, serta teknik istirahat yang benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persamaan, kelebihan, kekurangan dari masing-masing jurnal yang terkait dengan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil berdasarkan studi *Literature review*. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif bersifat analitik dengan desain studi *literature review* dari jurnal yaitu 10 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Dari 15 jurnal yang direview didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan dan penurunan skor kecemasan yang bermakna ($p < 0,05$) antara ibu primigravida yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil, terjadi penurunan skor yang bermakna ($p < 0,05$) pada ibu primigravida yang melakukan senam hamil usia 20-35 tahun dan usia >35 tahun. Kesimpulan terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Saran bagi ibu hamil diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang pentingnya senam hamil. Bagi tenaga kesehatan agar berperan aktif dalam memberikan penyuluhan tentang pemberian senam hamil dan bagi instalansi kesehatan diharapkan dapat berguna bagi referensi.

Kata kunci :Senam hamil, tingkat kecemasan, ibu hamil

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
D-IV NURSING DEPARTMENT
SCIENTIFIC WRITING, Medan May 2021**

**ESA POST MANURUNG
P07520217015**

**LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF PREGNANT EXERCISE ON
THE LEVEL OF ANXIETY IN PREGNANT MOTHERS**

ABSTRACT

Anxiety is an unpleasant emotional state, in the form of psychophysiological responses that arise in anticipation of an unreal or imaginary danger, apparently caused by an intrapsychic conflict that is not directly realized. To reduce anxiety in pregnant women, pregnant exercise is carried out, because it can relax the mother, strengthens and tightens the abdominal muscles, legs and pelvic floor which will help the delivery process, besides pregnancy exercise also helps mothers get a good breathing pattern, as well as good rest techniques. true. The purpose of this study was to find out the similarities, advantages, disadvantages of each journal related to the effect of pregnancy exercise on anxiety levels in pregnant women based on a Literature review study. The research method The type of research used was quantitative analytic research based on literature review studies. The results showed that there was a significant difference and decrease in anxiety scores ($p < 0.05$) between primigravida mothers who did pregnant exercise and those who did not do pregnancy exercise, there was a significant decrease in score ($p < 0.05$) in primigravida mothers who did pregnancy exercise 20-35 years old and age >35 years.

Keywords: Pregnancy exercise, anxiety level, pregnant women

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“LITERATURE REVIEW : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL”**.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada **Ibu Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes** yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada penulis sehingga proposal ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Medan.
2. Ibu Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
3. Ibu Dina Indarsita, SST., M.Kes selaku Ketua Prodi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan .
4. Ibu Nurlama Siregar S.Kep., Ns., M.Kes dan Dr Dame Evalina Simangunsong SKM., M.Kes selaku tim penguji yang telah membimbing dan membantu saya dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Para dosen dan seluruh staff di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan yang telah membimbing dan mengajari penulis selama menjalani masa pendidikan .
6. Teristimewa untuk orangtuaku terkasih, Ayah saya Benget Manurung dan ibu saya Mangita Siahaan yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, sabar mengajari dan memberikan nasehat, dukungan serta doa agar penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

7. Terima kasih juga buat Adek saya, yang telah memberikan dukungan dan semangat di setiap saat.
8. Sahabat-sahabat saya, kakak senior dan adik-adik junior yang selalu mendukung, memotivasi dan memberi semangat.
9. Kepada keluarga besar D-IV Keperawatan angkatan Ke-III Yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada saya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata_bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, 04 Mei 2021
Penulis

ESA PASKA MANURUNG
P07520217015

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
1. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes	4
2. Bagi Peneliti	4
3. Bagi Mahasiswa	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan.....	5
B. Kecemasan Saat Hamil	6
C. Senam Ibu Hamil	10
BAB III METODEOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	12
B. Desain Penelitian	12
C. Pengumpulan Data	13
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	15
B. Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Jurnal	16
Tabel 4.2	Kelebihan dan kekurangan Jurnal.....	24

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran (Aliyah, 2016).

Tingkat Kecemasan adalah dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari, dan Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain dan lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang (Hurclock, 2013).

Kecemasan atau disebut dengan *anxiety* adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon-respon psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan, tampaknya disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari secara langsung (Dorland, 2015).

Kehamilan merupakan waktu transisi, masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 semester yaitu; kehamilan trimester pertama mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester

kedua mulai mulai 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-42 minggu (Yuli, 2017).

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis. Namun kehamilan yang normal dapat berubah menjadi kehamilan patologi yang bisa menyebabkan kematian maternal. Oleh karena itu sangatlah penting untuk mendeteksi adanya kehamilan patologi. Salah satu cara untuk mendeteksi kehamilan patologi adalah dengan mengenali tanda bahaya kehamilan.(Dinkes Jateng, 2017)

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis pada ibu hamil dalam masa reproduksi. Kehamilan yang dialami oleh ibu hamil merupakan bentuk-bentuk perubahan psikis pada ibu hamil yaitu perubahan emosional, mudah cemburu, sensitif, cenderung malas, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, cemas, depresi, dan stress. Pada trimester II bentuk kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur, jika kondisi ini terus terjadi maka akan menimbulkan dampak pada kondisi fisik ibu dan perkembangan janin (Sari & Marwiyah, 2017).

Kehamilan merupakan suatu proses yang dialami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut namun lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain-concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan dan kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Andriana, 2016).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 500.000 jiwa per tahun. Di Indonesia sebesar 359 per 100.000 jiwa pertahun. Dari bulan Januari sampai September tahun 2016 Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat jika dibandingkan target AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Bayi (AKB) di dunia sebesar 10.000.000

jiwa per tahun dan berdasarkan hasil sementara survei penduduk antar sensus (SUPAS) tahun 2015.

Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991-2007 yaitu dari 390 menjadi 228 per 100.000 kelahiran hidup. Namun berdasarkan hasil survei Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 angka kematian ibu di Indonesia terjadi peningkatan yaitu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil survei penduduk antara Sensus (SUPAS 2016). Hal ini tidak sesuai dengan target Global MDGs (*Millenium Development Goal's*) ke-5 adalah menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2016 (Kemenkes RI, 2016).

Banyaknya angka kematian ibu hamil menyebabkan kecemasan, ketakutan dan gangguan psikologis pada ibu yang mengalami kehamilan. Prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan di dunia dari penelitian yang dilakukan oleh verbeek (2016) di Nikaragua sebanyak 57%. Menurut PPNI 2017 di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada banyak 107.000.000 orang. Studi yang dilakukan (Heriani 2016), menyatakan bahwa dari 45 responden yang diteliti, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menjelang persalinan sebanyak 24 responden (53,3%) dan 21 responden (46,7%) tidak mengalami kecemasan. Penelitian di Indonesia pada tahun 2016 hampir 76,8% ibu mengalami kecemasan pada akhir kehamilan ibu 80% diantaranya dialami oleh ibu primigravida dan 20% dialami oleh ibu yang multigravida.

Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil maka dilakukan Senam hamil, karena dapat merileksasikan pada ibu, menguatkan dan mengencangkan otot perut, tungkai serta dasar panggul yang akan membantu proses persalinan, selain itu senam hamil juga membantu ibu mendapatkan pola pernafasan yang baik, serta tehnik istirahat yang benar menurut (Purwaningsih & Siti Fatmawati, 2016).

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Widya Kusumawati (2020), menunjukkan bahwa dari 30 responden kelompok senam tidak ada yang mengalami kecemasan, sedangkan pada kelompok kontrol (tanpa senam) terdapat 1 responden (3,33%) mengalami kecemasan berat.

Dalam masa kehamilan harus di dampingi oleh senam hamil. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan misalnya tenis, renang, golf, dan menyetir mobil yang tidak menimbulkan ketegangan bisa terus dilakukan secara aman menurut (Fauziah & Sutejo, 2015).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan diri dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal (Larasati & wibowo 2016). Senam hamil juga merupakan terapi latihan gerak untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal (Irianti, dkk 2016).

Menurut literatur penelitian yang dilakukan oleh Eka Triani (2017) didapatkan hasil bahwa senam hamil bisa menurunkan komplikasi persalinan lama, responden yang mengikuti senam hamil dan proses persalinannya cepat ada 54,5%, tidak mengikuti senam hamil proses persalinannya cepat ada 45,5%, mengikuti senam hamil dan proses persalinannya lama 18,2%, dan yang tidak ikut senam hamil proses persalinannya lama ada 81,8%, jadi dapat disimpulkan mengikuti senam hamil dapat mempengaruhi proses persalinan antara cepat atau lama.

Hubungan senam hamil dengan kecemasan adalah karena senam hamil dapat mengurangi keluhan selama kehamilan, termasuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Melalui senam rasa stress ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar

norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang (Maryunani, 2016).

Hasil penelitian Chintya (2018), di Medan Johor dengan menggunakan uji Wilcoxon diketahui asymp.sig. (2-tailed) bernilai 0.000 menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna pada tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah pemberian senam hamil ($P=0.000$).

Menurut literature penelitian yang dilakukan oleh litsmanasari dan warsiti (2013) didapatkan hasil perbandingan kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida. Pada ibu hamil primigravida trimester 3 kecemasan ringan ada 13,3%, kecemasan sedang ada 66,6%, kecemasan berat ada 20 %, pada ibu hamil multigravida trimester 3 lebih banyak 2 mengalami kecemasan ringan ada 53,3%, kecemasan sedang ada 40%, kecemasan berat ada 6,6 %. Jadi bisa disimpulkan pada ibu hamil primigravida cenderung memiliki kecemasan sedang dan pada ibu hamil multigravida cenderung memiliki kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan dengan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meriview tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, makarumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan menelaah hasil peneliti dengan topik yang diteliti.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil berdasarkan studi *literature riveiw*.

2. Tujuan khusus
 - a. Untuk mencari persamaan dari hasil penelitian beberapa jurnal yang berkaitan dengan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil secara *literature riview*.
 - b. Untuk mencari kelebihan dari hasil penelitian beberapa jurnal yang berkaitan dengan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil secara *literatur riview*.
 - c. Untuk mencari kekurangan dari hasil penelitian beberapa jurnal yang berkaitan dengan pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil secara *literatur riview*.

D. Manfaat Penelitian :

1. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes
Hasil *literature riview* ini dapat menjadi masukan bagi jurusan keperawatan poltekkes tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.
2. Bagi peneliti
Hasil *literature riview* ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.
3. Bagi mahasiswa
Hasil *literature riview* ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka untuk pembelajaran dan penelitian selanjutnya serta menambah wawasan mengenai senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian

Kehamilan merupakan waktu transisi, yakni suatu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak tersebut lahir, hamil adalah hasil dari konsepsi pertemuan antara ovum matang dan sperma. (Sukarni dan Wahyu, 2015).

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang normal yang penuh kebahagiaan dan kegembiraan yang diakhiri dengan proses persalinan, penelitian Nisrina 2017 mendapati hasil bahwa terdapat 53,06% ibu mengalami kecemasan ringan, 26,53% ibu mengalami kecemasan sedang, dan 20,41% tidak mengalami kecemasan. Pada penelitian Istiqomah 2016 mendapati hasil bahwa masih terdapat ibu hamil trimester III yang tidak siap menghadapi persalinannya yaitu sebesar 36,70% kemudian pada penelitian tentang Debora 2016 didapati hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan yang terjadi pada primigravida dan multigravida di RSIA Bunda Kasih Manado. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 semester yaitu kehamilan trimester pertama mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-42 minggu (Yuli, 2017).

Menurut Sulistyawati (2017) hamil adalah hasil konsepsi pertemuan antara ovum matang dan sperma.

Menurut Nirmala (2016) kehamilan merupakan proses pembuahan yang terjadi kurang lebih 14 hari setelah haid terakhir.

Menurut Astuti (2017) kehamilan adalah masa ketika orang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya. Awal kehamilan terjadi pada saat sel telur perempuan lepas dan masuk kedalam saluran sel telur. Dengan kompetisi yang sangat ketat, salah satu sperma tersebut akan berhasil menembus sel telur tersebut.

Kehamilan merupakan suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh normal di dalam rahim ibu (Hidayati, 2018). Astuti (2017) menjelaskan bahwa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester ke-1 (usia kehamilan 1-3 bulan atau 0-12 minggu), trimester ke-2 (usia kehamilan 4-6 bulan atau 13-24 minggu), dan trimester ke-3 (usia kehamilan 7-9 bulan atau 25-40 minggu).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Yulistiana, 2016). Manuaba 2017 mengemukakan kehamilan adalah proses mata rantai yang bersinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi, spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus. Pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Sholichah, Nanik, 2017). Manuaba (2017) mengemukakan lama kehamilan berlangsung sampai persalinan aterm (cukup bulan) yaitu sekitar 280-300 hari (kumalasari, 2016).

Menurut Departemen Kesehatan RI 2017, kehamilan adalah masa dimulai saat konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal 280 hari (40 minggu 9 bulan 7 hari) dihitung dari triwulan/ trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester kedua dari bulan ke-4 sampai 6 bulan, trimester ke-3 dari bulan ke-7 sampai ke-9 (Agustin,2017).

Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi seorang ibu, karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, terutama suami agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan aman dan nyaman (Yuliana, 2017).

Manuaba, 2012, mengemukakan kehamilan adalah proses mata rantai yang bersinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan placenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Sholic hah, Nanik, 2017: 79-80).

2. Penyebab Kehamilan

Hal yang menyebabkan kehamilan saat berhubungan, sebagai berikut:

a) Tidak menggunakan alat kontrasepsi

Apabila melakukan hubungan seksual tanpa alat kontrasepsi apapun, seperti pil KB, kondom, spiral atau lainnya. Maka peluang terjadinya kehamilan sangat besar.

b) Ejakulasi di dalam

Beberapa orang melakukan ejakulasi di luar vagina sebagai upaya mencegah kehamilan, agar tidak ada sperma yang masuk dan membuahi sel telur. Akan tetapi, bila suami melakukan ejakulasi di dalam tubuh istri tanpa alat kontrasepsi, maka kemungkinan hamil juga besar.

c) Berhubungan saat masa subur

Hal utama yang menyebabkan kehamilan saat berhubungan ialah masa subur seorang wanita. Apabila melakukan hubungan seksual tanpa kontrasepsi di masa subur, kemungkinan besar hamil bisa terjadi.

B. Kecemasan Saat Hamil

1. Pengertian

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017). Dikuatkan oleh Sarlito Wirawan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki suatu alasan tertentu (Annisa & Ildil, 2016).

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah kekhawatiran, kepribadian dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda (Alkinson, 2016).

Kecemasan adalah respon emosional terhadap perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, kondisi ini tidak memiliki object yang spesifik (Stuart & Sundeen, 2016).

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2016).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2017).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2017) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman, 2017).

Namora Lumongga Lubis (2018) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Siti Sundari (2017) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017). *Anxietas* atau kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat pada ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu (Nevid, Rathus, & Greene, 2017).

Syamsu Yusuf mengatakan *anxiety* yaitu ketidakmampuan neurotic, merasa terganggu, tidak matang dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kenyataan yang ada di lingkungan, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kartini Kartono menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan dan kerisauan dengan hal-hal tertentu tanpa kejelasan yang pasti. Dikuatkan oleh Sarlito Wiraman bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki sesuatu alasan tertentu (Annisa & Ildil, 2016).

Spielberger (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu bentuk emosi yang berdasarkan oleh simbol-simbol, kewaspadaan, dan

unsur-unsur yang tidak pasti. Selanjutnya dijelaskan bahwa konsep ancaman yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga mengancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2016).

Kecemasan merupakan pengalaman pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsi yang di artikan sebagai perasaan kesulitano dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Varcarolis,2017, & Donsu, 2017).

Kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin dirasakan oleh setiap orang jika ada jiwa yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikiatris. Kecemasan seringkali berkembang dalam jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang (Ramaiah, 2017).

Sedangkan menurut Sutejo (2017), Kecemasan atau ansietas adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena adanya ketidaknyamanan atau rasa takut yang di sertai suatu respon. Kecemasan juga dapat pula di terjemahkan sebagai suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya.

Menurut Kaplan,dkk (2017) Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan ia memperingati adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak jelas, samar-samar, atau konfliktual.

Menurut Nevid,dkk (2018) Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Misalnya kesehatan, relasi sosial, dan kondisi lingkungan yang dapat menjadi sumber kekhawatiran.

Menurut Nevid Jeffry S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly (2018) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2017).

Menurut kamus kesehatan Dorland dan Newman, 2017 kecemasan adalah rasa tidak nyaman yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai anti pasti terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, bentuk gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.

Menurut Saparinah dan Markam, 2017 kecemasan adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas.

Long (2017) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon psikologi terhadap stres yang mengandung komponen fisiologis. Perasaan takut atau tidak tenang yang sumbernya tidak dikenali. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik atau psikologis (seperti harga diri, gambaran diri, atau identitas diri).

Sedangkan Suliswati (2017) mengatakan bahwa kecemasan sebagai respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya dan kecemasan tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom, perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya (Herdaman, 2016). Bulan-bulan terakhir menjelang persalinan perubahan emosi ibu semakin berubah-ubah dan terkadang menjadi tidak terkontrol. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang persalinannya terjadi karena ibu merasa ragu terhadap kondisi kehamilannya saat ini, takut dengan keselamatannya dan keselamatan bayinya pada saat persalinan atau kekhawatiran dan kecemasan akibat ketidakmampuannya dalam menjalankan tugas-tugas sebagai ibu pasca kelahiran bayinya, ibu hamil akan merasa tidak nyaman, dan merasa dirinya jelek (Kuswanti, 2016).

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan. Kecemasan bisa terjadi dari kekhawatiran tentang persalinan yang akan dilakukannya dan menyiapkan

segala kebutuhan bayi. Di Malaysia, data penelitian menunjukkan 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan di Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Kecemasan sebagai respon terhadap stres, bisa merangsang tubuh untuk sulit rileks karena otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih kencang, sulit untuk rileks terjadi pada wanita hamil kemudian memiliki masalah tidur (Wahyuni, 2017).

Kecemasan selama masa kehamilan sampai trimester III apabila tidak diatasi maka akan berdampak mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan janin, dapat menyebabkan bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), proses persalinan lama, gangguan mental dan motorik anak (Mardjan, 2016). Kecemasan pada saat kehamilan sangat mempengaruhi kesehatan ibu dan kesehatan ibu dan janin. Dampak dari kecemasan tersebut begitu besar pengaruhnya bagi ibu dan janin, sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil tersebut. Pemerintah Indonesia melakukan upaya untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara peningkatan pemerdayaan masyarakat melalui kegiatan kelas ibu hamil dan balita serta perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi, (Kemenkes RI, 2017). Senam hamil merupakan bagian dari program kelas hamil yang bertujuan mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinannya (Kemenkes RI, 2017). Menurut Hartaty (2016). Olahraga merupakan salah satu cara menurunkan kecemasan, salah satunya yaitu senam hamil.

Kecemasan pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO 2018). Kecemasan pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi et al., 2016).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering

dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono 2017). Beban psikologis pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II (Buckwalter, & simpson 2016). Pada keadaan beban psikologi berat yang dialami wanita hamil, seringkali bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterin dan kelainan yang timbul tergantung waktu terjadinya beban psikologis tersebut, bila gangguan ini mulai timbul pada kehamilan muda bisa mempengaruhi terhadap perumbuhan janin terhambat atau intra uterin sehingga menyebabkan pertumbuhan janin terhambat atau intra uterin growth restriction (IUGR), sampai gangguan denyut jantung janin bila kehamilan tersebut sudah mendekati untuk melahirkan (Clapp, ddk, 2016).

Kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu suatu perasaan yang bercampur baur, yaitu perasaan bahagia penuh harapan diiringi rasa gelisah, takut, takut mati, trauma kelahiran, dan perasaan bersalah/berdosa, rasa khawatir, stress, tidak tenang, otot terasa tegang, sulit tidur, cemas yang berkelanjutan yang tidak hilang, dan perasaan panik. Kecemasan selama kehamilan juga dapat dipengaruhi faktor positif atau tidaknya perspektif ibu tentang kehamilan dan persalinan, kurangnya dukungan suami/ keluarga, masalah sosioekonomi, riwayat psikiatrik sebelumnya, trauma kehamilan/persalinan sebelumnya, kemiskinan, posisi sosial, etnis, akses pelayanan kesehatan, penyalagunaan obat, konsumsi alkohol, dan perilaku merokok. Apabila kecemasan selama kehamilan tidak diatasi maka dapat berdampak pada periode post natal. Kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kelahiran preterm. Hasil penelitian Diego 2017 mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan, meningkatkan level kortisol yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin.

Kecemasan atau ansietas menurut Videbeck (2017) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin

memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus ansietas. Ansietas merupakan alat peringatan internal yang memberikan tanda bahaya kepada individu.

Kecemasan selalu melibatkan komponen psikis (efektif, kognitif, perilaku) dan biologis (somatik, neurofisiologis). Gejala somatik sangat bervariasi pada masing-masing individu, tetapi pada dasarnya merupakan manifestasi keterlibatan syaraf otonom dan sistem *visceral* yaitu sistem *urogenital* (sering kencing atau sulit kencing), sistem *cardiovascular* (tekanan darah tinggi, berkeringat dingin, sakit kepala dan lain-lain), sistem *gastrointestinal* (diare, kembung, iritasi lambung, dan colon obstipasi), sistem respiratori (nyeri dada, hidung tersumbat), sistem *musculoskeletal* (kejang, nyeri otot, dan keluhan mirip rematik). Keluhan-keluhan tersebut diatas berhubungan dengan kecemasan yang dialami seorang pasien (Masluchah & Sutrisno, 2017).

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan berpotensi meningkatkan 3 kali kekuatan dalam persalinan dan berpotensi 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea (Rubertsson et al., 2017)

Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, berupa latihan yoga prenatal, setelah itu dilakukan post-test berupa pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS kembali. Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan oleh instruktur prenatal yang bersertifikat.

Kecemasan sering disebabkan oleh ketidaktahuan akan sesuatu atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan

sebelumnya. Menjelang hari-hari terakhir sebelum melahirkan, seorang calon ibu sering kali dilanda kecemasan menghadapi masa persalinan, hal ini dialami oleh calon ibu yang melahirkan bayi pertamanya ataupun yang telah mengalami trauma ketika melahirkan sebelumnya. Saat cemas pikiran akan memunculkan banyak imaji yang akan memperburuk kecemasan (Wahyuni & Deswita 2017).

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. (Mandagi, 2017) Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. (Usman, 2016) kecemasan tidak dapat dihindarkan dari kehidupan sehari-hari. (Saseno, 2017) kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu yang lama (Sodiqoh, 2016).

Kecemasan adalah ketakutan/keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang berasal dari antisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenal. Dalam arti menurut Ollendick istilah kecemasan menunjuk kepada keadaan emosi yang menantang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subyektif dan arousal atau rangsangan fisiologis (Linda De Clerg, 2016).

Atkinson dkk (2017) menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Menurut pendapat sebagian para ahli psikologi kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam (Calhoun dan Acocella, 2017).

Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungannya yang membawa perasaan tidak senang atau

tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu atau kelompok sosialnya. Kecemasan terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku dan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis dan genetis. Sindrom-sindrom yang ditunjukkan berbeda-beda pada setiap orang dan situasi. Pada ibu hamil hal ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan. Setiap ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang berbeda tergantung bagaimana ibu mempersiapkan kehamilannya. Tidak semua ibu hamil menyadari bahwa aspek fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait dan saling mempengaruhi.

Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang menderita stress dan cemas saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah didalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), resiko *sectio caesaria*, dan persalinan dengan alat. Resiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (*Fetal distress*) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak.

Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan. Emosi yang dirasakan oleh ibu tidak akan mampu melawati plasenta, tetapi hormon ibu yang

melakukannya. Ibu yang stres akan menghasilkan hormon katekolamin yang berlimpah yang berdampak pada emosi. Bahan pemicu stres akan melewati plasenta dan membuat sistem tubuh merasa takut. Jika terjadi terus-menerus janin akan terbiasa stres dan akan terlahir demikian dan akhirnya mengalami gangguan emosi dan pencernaan. Ketika ibu menghadapi persalinan dan masih diliputi rasa takut, cemas dan stres maka tubuhnya sudah dalam sikap defenisif dan terjadi pengeluaran hormon stres katekolamin yang akan dikeluarkan dalam jumlah besar sebelum dan selama persalinan.

2. Tingkat Kecemasan

a. Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensoris meningkat dan dapat membantu memusatkan perhatian untuk belajar menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri.

b. Ansietas sedang

Merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda yang menyebabkan agitasi atau 10 gugup. Hal ini memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan tingkat ini mempersempit lahan persepsi.

c. Ansietas berat

Dapat dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan terdapat ancaman, sehingga individu lebih fokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik dan tidak berfikir tentang hal yang lainnya.

d. Ansietas sangat berat

Merupakan tingkat tertinggi ansietas dimana semua pemikiran rasional berhenti yang mengakibatkan respon *fight, flight, atau freeze*, yaitu kebutuhan untuk pergi secepatnya, tetap di tempat dan berjuang atau tidak dapat melakukan apapun. Ansietas sangat berat berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror.

2. Faktor – faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan Ibu Hamil yakni:

Menurut (Trsetiyaningsih, 2015 dan Jannah, 2016:141-143) adalah:

a. Stressor internal

Merupakan stressor yang berasal dari dalam diri ibu sendiri. Adanya beban psikologis yang ditanggung ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi dalam kandungan. Stressor internal meliputi kecemasan yang dialami dalam diri ibu hamil tersebut, misalnya kurang percaya diri, perubahan penampilan, perubahan peran sebagai orang tua, sikap ibu terhadap kehamilan, persalinan, dan kehilangan pekerjaan.

b. Stressor eksternal

Merupakan pemicu stres yang berasal dari luar diri ibu, seperti: status social, *relationship*, kasih sayang, support mental, *broken home*, dan respon negatif dari lingkungan.

c. Dukungan keluarga

Pada setiap tahap usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Ibu harus melakukan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi. Ibu hamil sangat membutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dengan cara menunjukkan perhatian dan kasih sayang.

d. Kekerasan pada masa lalu

Kekerasan yang terjadi dapat membahayakan ibu dan bayinya. Efek psikologi yang muncul adalah gangguan rasa nyaman pada ibu. Sewaktu-waktu ibu akan mengalami perasaan terancam yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi

e. *Partner abuse*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan terhadap perempuan adalah wanita yang telah bersuami. Setiap bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pasangan harus selalu diwaspadai oleh tenaga kesehatan jangan sampai membahayakan kesehatan ibu dan bayi yang dikandung. Efek psikologis yang muncul adalah gangguan rasa aman dan nyaman pada pasien. Sewaktu waktu pasien akan mengalami perasaan terancam yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janinnya.

d. Pengaruh Kecemasan terhadap fisik dan Psikis Menurut Sarwono (Dalam Rahayu, 2015)

1. Bersifat Fisik

- a. Ujung – ujung jari terasa dingin
- b. Pencernaan menjadi tidak teratur
- c. Detak jantung bertambah cepat
- d. Keringat bercucuran
- e. Tidur tidak nyenyak
- f. Nafsu makan hilang
- g. Sesak nafas

2. Bersifat Psikis

- a. Adanya rasa takut
- b. Tidak mampu memusatkan perhatian
- c. Tidak berdaya
- d. Perasaan akan tertimpa musibah
- e. Rasa rendah diri
- f. Hilangnya rasa percaya diri
- g. Tidak tenang

e. Cara mengatasi cemas berlebih saat hamil:

1. Jangan pendam sendiri

Munculnya rasa cemas sebenarnya wajar-wajar saja. Akan tetapi, jika Mama mengalami kecemasan berlebih, Mama harus mengambil langkah yang tepat agar rasa cemas yang dirasakan terkelola dengan

baik. Mama yang mengalami cemas berlebih disarankan untuk menceritakan apa yang dirasakan kepada orang terdekat atau orang yang dipercaya. Ceritakan kepada mereka apa saja yang Mama rasakan dan Mama pikirkan agar rasa cemas dan kekhawatiran yang ada menjadi berkurang. Jika Mama merasa kurang nyaman atau kurang efektif, tak ada salahnya juga untuk mengonsultasikan ke dokter kandungan terkait apa yang Mama rasakan. Dokter biasanya akan membantu Mama keluar dari kecemasan berlebih yang dialami.

2. Istirahat yang cukup

Penelitian menunjukkan bahwa ada kaitan antara kecemasan dengan gangguan tidur. Mama yang mengalami kecemasan, bisa mengalami gangguan tidur, begitupun sebaliknya. Karena itu, saat Mama mengalami kecemasan berlebih saat hamil, disarankan untuk beristirahat yang cukup agar rasa cemas yang Mama rasakan dapat terkontrol. Sebab kurang tidur juga mampu memengaruhi emosional, mental dan fisik seseorang.

3. Olahraga

Kecemasan saat hamil juga dapat diatasi dengan olahraga. Beberapa penelitian mengungkap bahwa orang yang rutin berolahraga 25 persen lebih kecil untuk menderita depresi ataupun kecemasan. Olahraga dianggap dapat mengatasi kecemasan karena dengan berolahraga, produksi hormon endorfin akan meningkat sehingga dapat membantu mengurangi rasa sakit, mengurangi stres sekaligus kecemasan. Tak hanya itu saja, olahraga juga membantu meningkatkan hormon dopamin, yaitu hormon yang membuat seseorang merasa lebih bahagia. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, senam hamil, *hipnobrithing* dan yoga. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan

bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan.

4. Konsumsi makanan bergizi

Konsumsi makanan yang bergizi juga dianggap dapat membantu mengatasi kecemasan saat hamil. Hal ini karena ada banyak penelitian yang mengungkap bahwa apa yang Mama konsumsi, memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental. Untuk itu Mama yang mengalami cemas berlebih saat hamil, ada baiknya untuk memilah kembali makanan yang dikonsumsi. Hindari konsumsi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi makanan bergizi seimbang seperti buah, sayur, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

5. Persiapkan diri

Dari pada Mama berlutut dengan kecemasan, lebih baik pelajari seluk beluk kehamilan, termasuk cara mengasuh anak agar Mama dapat merasa lebih siap. Mama bahkan disarankan untuk membaca atau mengikuti kelas persalinan agar waktu Mama tidak terbuang untuk memikirkan apa yang seharusnya tidak perlu Mama khawatirkan secara berlebih.

6. Bersantailah

Untuk meredakan rasa cemas berlebih saat hamil, Mama disarankan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang Mama senangi. Menghapus kecemasan dengan melakukan kegiatan positif seperti mendengarkan musik ataupun bermeditasi memang dianjurkan karena dianggap dapat membantu mengurangi rasa cemas yang berkecambuk di dalam diri Mama.

C. Senam Hamil

1. Pengertian

Menurut Anggraeni (2014), senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu-ibu yang mengalami kehamilan sejak usia kehamilan 28 minggu sampai dengan masa kelahiran. Dan senam

hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*prenatal care*).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka memodulasi implus *descending* dari otak (Yosefa,2016).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan system tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan misalnya berenang yang tidak menimbulkan ketegangan bisa terus dilakukan secara aman menurut (Fauziah & Sutejo, 2017).

Senam pada ibu hamil diperlukan untuk menguatkan dan mengencangkan otot perut, tungkai serta dasar panggul yang akan membantu proses persalinan, selain itu senam hamil juga membantu ibu mendapatkan pola pernafasan yang baik, serta teknik istirahat yang benar menurut (Purwaningsih & Siti Fatmawati, 2017).

Manuaba (2016) menyebutkan bahwa senam hamil adalah senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil sangat penting bagi ibu hamil. Saminem (2017) menyebutkan bahwa senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu. Senam hamil bertujuan untuk relaksasi atau untuk mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil. Teknik relaksasi yang diajarkan dalam senam hamil dapat memberikan efek penenang yang dapat menghilangkan rasa takut dalam menghadapi proses persalinan. Namun, masih banyak ibu hamil trimester II dan III belum mengikuti senam hamil selama kehamilan.

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. (Widianti 2017). Walaupun belum banyak, beberapa rumah sakit ibu dan anak dan

puskesmas di Kota Makasar dan Kabupaten Gowa sudah memiliki program kelas ibu hamil maupun kelas senam hamil. Manfaat senam hamil itu sendiri pun tidak begitu diperhatikan.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan system tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan misalnya tenis, renang, golf, dan menyetir mobil yang tidak menimbulkan ketegangan bisa terus dilakukan secara aman menurut (Fauziah & Sutejo, 2016).

Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan-keluhan ibu dalam menghadapi persalinan, seperti nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas serta kecemasan (Kusmiyati,dkk, 2017). Senam hamil meningkatkan kadar norepinefrin didalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang atau cemas (Maryunani, 2017).

Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 3-5 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Muhimah. N dan A. Safe'i 2016).

Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan (Ayodya, 2017).

Ibu yang mengikuti senam hamil <3x dalam seminggu itu tidak efektif untuk menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan dan menurut literatur penelitian yang dilakukan oleh Larasati,dkk (2017) didapatkan hasil ada korelasi antara senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan, dengan keikutsertaan senam hamil yang meningkat akan menurunkan kecemasan primigravida atau

dengan keikutsertaan senam hamil yang menurun maka kecemasan primigravida meningkat.

Menurut literatur penelitian yang dilakukan oleh eka Triani (2017) didapatkan hasil bahwa senam hamil bisa menurunkan komplikasi persalinan lama, responden yang mengikuti senam hamil dan proses persalinannya cepat ada 54,5 %, tidak mengikuti senam hamil proses persalinannya cepat ada 45,5%, mengikuti senam hamil dan proses persalinannya lama 18,2%, dan yang tidak ikut senam hamil proses persalinannya lama ada 81,8%, jadi dapat disimpulkan mengikuti senam hamil dapat mempengaruhi proses persalinan antara cepat atau lama.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot agar dapat digunakan secara optimal dalam persalinan normal. Jika ditelisik lebih jauh, gerakan senam hamil ternyata mengandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil, ibu hamil akan diajarkan bagaimana cara mengutrangi kecemasan dan mengurangi rasa takut melalui relaksasi fisik dan mental, serta, mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama kehamilan dan persalinan.

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, untuk persalinan yang cepat, aman. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil ketika kandungannya telah mencapai usia 6 bulan ke atas (Widianti, 2017).

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot, dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang latih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan atau berperan menurunkan angka kesakitan, kematian ibu, dan bayi yg lahir (Eniyah, 2017).

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2017). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2018). Senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya (Indriati, 2016).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, dan mengurangi terjadinya persalinan prematur. Senam hamil juga dapat mengurangi resiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan, sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Roosytasari, 2017).

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Anjuran senam hamil terutama ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal, atau dengan kata lain tidak terdapat keadaan-keadaan yang mengandung resiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsia berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain-lain (Manuaba, 2017).

Senam hamil bertujuan untuk melatih kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong suatu persalinan dalam menghadapi persalinan, membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis, memperkuat mauoun mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot

dasar panggul, ligamen, jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan dan membentuk sikap tubuh yang prima sehingga membantu mengatasi keluhan-keluhan letak janin, dan mengurangi sesak nafas, memperoleh cara melakukan kontraksi yang sempurna, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri kepada ketenangan (Kartika, 2017).

2. Teknik senam ibu hamil

a. Prenatal Yoga

Sesuai namanya, yoga ini akan menjaga sendi tetap lentur dan membantu menjaga fleksibilitas.

b. *Child's Pose*

Pose yoga ini membantu memperpanjang otot dasar panggul dan mengurangi rasa tidak nyaman.

c. *Deep Squat*

3. Gerakan Senam Hamil untuk Trimester Kedua

Deep squat adalah senam ibu hamil yang membantu merilekskan dan memperpanjang otot dasar panggul dan meregangkan bagian perineum yang membantu proses melahirkan.

a. *Quadruped Cat/Cow*

Pose yoga ini membantu meringankan ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri punggung bawah.

b. Senam Kegel

Senam kegel memperkuat otot-otot dasar panggul, yang akan berperan besar ketika proses persalinan berlangsung.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif bersifat analitik berdasarkan studi *literature review*. Penelitian menggunakan desain studi literature, adalah sebuah proses atau aktivitas mengumpulkan data dari berbagai literature seperti buku dan jurnal untuk membandingkan hasil-hasil penelitian yang satu dengan yang lain (Manzilati, 2017). Tujuan penelitian studi literature adalah untuk menelaah literature artikel atau jurnal dan dokumen hasil penelitian yang mengidentifikasi dan menilai secara kritis tentang penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan topik penelitian untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti dan mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan kasus.

Penelitian terdapat variabel Independen, yaitu senam hamil, sedangkan variabel Dependen, yaitu tingkat kecemasan pada ibu hamil.

B. Desain Penelitian

Penelitian menggunakan *Literature review* (kajian pustaka) yaitu melakukan penelusuran pustaka menggunakan mesin pencarian data base jurnal internet. Data base yang digunakan dalam penelitian adalah *Google scholar*. Pencarian menggunakan kata kunci (*key word*) yaitu senam hamil, tingkat kecemasan, ibu hamil. Jika jurnal yang diperoleh tidak sesuai, maka kata kunci ditulis lebih lengkap yaitu pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kriteria jurnal penelitian ini berdasarkan sumber utama (*primary sources*) yaitu artikel ilmiah yang terbit di jurnal terindeks di *Google Scholar*. Sumber kedua (*secondary sources*) seperti buku teks, dll, berdasarkan tahun terbit yaitu jurnal dipublikasikan dari tahun 2010 hingga 2020, penulis berasal dari lembaga pendidikan yang diakui pemerintah.

C. Pengumpulan Data

Data yang digunakan merupakan data sekunder yang berasal dari *google cendekia, artikel ilmiah, jurnal*. Literature Review yang berisi tentang konsep yang diteliti, *jurnal* diambil dari google Cendekia.

Untuk melakukan penyajian data hasil penelusuran pustaka dilakukan beberapa tahap yaitu pertama melakukan ringkasan, dimana ringkas dari lima belas jurnal dengan ketentuan 10 jurnal nasional, dan 5 jurnal internasional disajikan dalam tabel meliputi judul, tahun dan nama peneliti, nama jurnal, peneliti, tujuan, populasi atau sampel, metode penelitian, dan hasil. Kemudian tahap kedua adalah menilai kesesuaian antara tujuan dan hasil. Tahap ketiga melakukan penelitian tentang kesamaan dan juga menilai perbedaan dan tahap yang ke empat memberikan kritik atau pendapat terhadap masing-masing jurnal penelitian.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Jurnal

Tabel 4.1 Hasil Jurnal

No	Judul/Tahun	Nama Jurnal	Peneliti	Tujuan	Populasi/Sampel	Metode Penelitian	Hasil
1.	Pengaruh senam hamil terhadap skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida di puskesmas mellong tengah cimahi tahun 2020	Jurnal kesehatan kartika, sekolah tinggi ilmu kesehatan jenderal achmad yani cimahi	Ranti Widyanti, dkk	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida	Sampel penelitian ini terdiri dari 30 ibu primigravida yang melakukan senam hamil dan 30 ibu primigravida yang tidak melakukan senam hamil	Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimen dengan pre dan post test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dan penurunan skor kecemasan yang bermakna ($p < 0,05$) antara ibu primigravida yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil, terjadi penurunan skor kecemasan yang bermakna ($p < 0,05$) pada ibu primigravida yang melakukan senam hamil usia 20- 35 tahun dan usia >35 tahun.
2.	Pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III	Jurnal kesehatan, jurusan kebidanan politeknik kesehatan kemenkes palang	Eline Charla S. Bingan	Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga dalam	Sampel dalam Penelitian ini sebanyak 31 orang ibu hamil yang sehat jasmani dan rohani.	Jenis penelitian yang dilakukan termasuk penelitian eksperimen semu (Quasi Eksperimen)	Hasil dilihat bahwa responden dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III melakukan prenatal gentle yoga sebanyak 31 responden, dari 31 responden ibu mengatakan ringan tidak

	Tahun 2019	karaya		menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.		dengan rancangan pre and post-test one group design	mengganggu 4 (12,9%), sedang sangat tidak menyenangkan kadang-kadang 10 (32,5%), berat sangat mengganggu 17 responden (54,8%).
3.	Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan di puskesmas samata kabupaten gowa tahun 2019	Jurnal kesehatan, Universitas mega buana palopo	Arini Purnama Sari	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan	Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya di wilayah kerja puskesmas samata yaitu sebanyak 25 orang ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian	Jenis penelitian yang digunakan yaitu Quasy-eksperimen dengan desain one group pretest and posttest.	Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna tingkat kecemasan sebelum dan setelah melakukan senam hamil $p=0,000$. Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada kolerasi yang kuat antara senam hamil dan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan yaitu, dengan keikutsertaan senam hamil yang menurun maka kecemasan primigravida meningkat ditandai dengan nilai $p=0,001$

					ini adalah total sampling		
4.	Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III tahun 2019	Program studi ilmu keperawatan fakultas ke dokteran universitas udayana	Ni Made Erawatidkk	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III.	Sample dalam penelitian ini berjumlah 33 orang didapat dari teknik sampling purposive sampling.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian pra-experimental, yaitu one group pretest-posttest design.	Hasil penelitian berdasarkan uji statistik didapatkan nilai $z = -5,098$, dengan p value = $0,000$, dengan demikian didapat hasil senam yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III.
5.	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan Tahun 2020	Jurnal endurance : kajian ilmiah problema kesehatan, program studi DIII Kebidanan, Stikes Baiturrahim, jambi	Sri Maharani, dkk	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil	Sampel pada penelitian ini adalah ibu dengan usia kehamilan 20 – 40 minggu dan tanpa penyulit.	Desain penelitian intervensi dengan Quasi eksperimental one grup pre-post-test design.	Hasil penelitian di peroleh usia responden lebih banyak pada usia 20-35 tahun yaitu 28 responden (87,5%). Pendidikan responden paling banyak berpendidikan SMA yaitu 18 responden (56,25%). Pekerjaan responden mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 24 responden (75%).

				menghadapi persalinan.			Didapatkan hasil bahwa rata-rata responden yang mengalami kecemasan berat terdapat pada saat pretest sebelum dilakukan prenatal gentle yoga yaitu 26,91, sedangkan kecemasan yang dialami rata-rata ibu setelah dilakukan prenatal gentle yoga saat posttest yaitu 17,59. Terdapat pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p -value<0,001 (CI 95%).
6.	Pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di puskesmas wilayah kota yogyakarta tahun 2017	Universitas Aisyiyah Yogyakarta	Nurfaizah Alzah	Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.	Sampel menggunakan consecutive sampling dengan jumlah sampel 61 responden yang terdiri dari 30 kelompok intervensi dan 31 kelompok	Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan rancangan pretest dan posttest nonequivalent control group.	Terdapat penurunan bermakna rata-rata skor kecemasan antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sebesar 5,13 dengan p value 0,000 ($p < 0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1,81 dengan p value 0,092 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat penurunan yang

					kontrol.		bermakna. Terdapat perbedaan bermakna rata-rata skor kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 3,32 dengan p value 0,012 ($p < 0,05$). Variabel luar yang berpengaruh adalah usia ibu.
7.	Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman, D.I Yogyakarta tahun 2017	Jurnal Ners dan kebidanan indonesia	Farida Aryani, dkk	tujuan mengetahui pengaruh senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman, DIY	Sampel penelitian primigravida berjumlah 56 orang dengan teknik accidental sampling	Quasi experiment dengan pretest–post test non equivalent control group design.	Hasil penelitian bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberi senam hamil lebih rendah-4,3±3,8 dibandingkan kelompok kontrol 0,8±1,2. Hasil uji t-test p-value 0,00001<0,05
8.	Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di	Stikes Adavita Medika	Dewi, dkk	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil	Sampel dilakukan dengan menggunakan caranon probability	Desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan penelitian one	Hasil pretest didapatkan kecemasan sedang sebesar 63,3% dan kecemasan berat 36,7% setelah intervensi, hasil nilai posttest didapatkan kecemasan

	RSIA caya bunda tahun 2019			terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil III di RSIA Cahaya Bunda Gerokgak Tabanan.	sampling	group pretest and posttest.	ringan (60,0%), tidak mengalami kecemasan (36,7%) dan kecemasan sedang (3,3%).
9.	Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten boyolali tahun 2018	Program studi si fisioterapi fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta	Miftah Hariyanto, dkk	Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali	Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian retrospektive experimental.	Hasil Penelitian terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$); tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok kontrol ($p > 0,05$) dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah

							senam yoga di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali ($p=0,002$).
10.	Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan di rumah bersalin wilayah bekasi tahun 2017	Jurusan kebidanan, poltekkes kemenkes jakarta III	Nina Primasari, dkk	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan di rumah bersalin wilayah bekasi.	Sampel menggunakan purposive sampling.	Quasi eksperiment control group design	Hasil penelitian menunjukkan $p < 0,005$ sehingga signifikan yaitu proses intervensi dengan senam hamil mempunyai makna menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan.
11.	<i>The effect of pregnancy exercise on the anxiety level of pregnant women in the Sukawati district</i> tahun 2020	International journal of research in medical sciences	Ayuk Widiani NN, dkk	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan	Jumlah sampel sebanyak 50 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan tehnik purposive	Jenis penelitian analitik dengan rancangan one group pre-test without control.	Hasil data menunjukkan p value tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil adalah 0,000 ($<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan senam hamil terhadap tingkat

				ibu hamil trimester III	sampling.		kecemasan ibu hamil. wanita di trimester ketiga.
12.	<i>The effect of pregnancy exercise on the anxiety level of the third trimester of pregnant woman in the Kecamatan Sukawati Tahun 2020</i>	International journal of research in medical sciences	Ayuk Widiani N. N	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	Sampel adalah 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan teknik purposive sampling	Jenis penelitian ini adalah analitik dengan one group pre-test post-test design without control	Hasil penelitian ini menunjukkan <i>p</i> value tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil adalah 0,000 (<0,05)
13.	<i>The effectiveness of pregnant exercise on mother's anxiety level promigravida pregnancy at pratama deliana clinic pecan baru tahun 2021</i>	Journal of midwifery science	Rina Yulviana, dkk	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.	Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru.	Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimental.	Hasil penelitian menunjukkan senam hamil efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan <i>p</i> -value 0,002 (<0,05)
14.	<i>Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among</i>	Nurse media journal of nursing	Shinta Novelia, dkk	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi	Jumlah sampel sebanyak 50 ibu hamil yang memenuhi	Desain yang digunakan dalam penelitian ini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan

	<i>Pregnant Women</i> Tahun 2018			pengaruh relaksasi yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	kriteria inklusi dengan menggunakan tehnik purposive sampling.	adalah quasi-experimental	sesudah intervensi pada kelompok eksperimen (-7,56, $p=0,005$) dan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah intervensi antara eksperimen dan kelompok kontrol (-9,289, $p=0,005$).
15.	<i>Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women</i> Tahun 2018	Nurse media journal of nursing	Shinta Novelia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III	Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil dengan menggunakan tehnik purposive sampling	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-experimental	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen (-7,56, $p=0,005$) dan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah intervensi antara eksperimen dan kelompok kontrol (-9.289, $p=0.005$).

1. Persamaan

Dari 15 jurnal penelitian terdapat 13 penelitian yang memiliki persamaan dalam jenis dan desain penelitian yaitu dengan penelitian Analitik dengan pendekatan quasi eksperimen.

1. Pengaruh senam hamil terhadap skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida di puskesmas melong tengah cimahi tahun 2020
2. Pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III Tahun 2019
3. Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan di puskesmas samata kabupaten gowa tahun 2019
4. Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III tahun 2019
5. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan Tahun 2020
6. Pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di puskesmas wilayah kota yogyakarta tahun 2017
7. Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman, D.I Yogyakarta tahun 2017
8. Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSIA caya bunda tahun 2019
9. Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten boyolali tahun 2018
10. Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan di rumah bersalin wilayah bekasi tahun 2017

11. The effectiveness of pregnant exercise on mother's anxiety level primigravida pregnancy at pratama deliana clinic pekanbaru tahun 2021
12. Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women Tahun 2018
13. Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women Tahun 2018

2. Kelebihan dan kekurangan

Tabel 4.2 Kelebihan dan kekurangan

No.	Judul jurnal	Kelebihan	Kekurangan
1.	Pengaruh senam hamil terhadap skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida di puskesmas melong tengah cimahi tahun 2020	<ol style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam Bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan jurnal c. Peneliti hanya mencantumkan sampel sehingga pembaca kurang memahaminya d. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil agar mudah dipahami 	<ol style="list-style-type: none"> a. Peneliti tidak mencantumkan populasi sehingga pembaca kurang memahaminya
2.	Pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III Tahun 2019	<ol style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam Bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Peneliti mencantumkan sampel saja c. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil agar mudah dipahami 	<ol style="list-style-type: none"> a. Tidak membuat saran sehingga pembaca tidak bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari b. Tidak mencantumkan populasi

3.	Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan di puskesmas samata kabupaten gowa tahun 2019	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan isi jurnal c. Peneliti mencantumkan populasi dan sampel sehingga pembaca mudah memahaminya d. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil agar mudah di pahami 	<ul style="list-style-type: none"> a. Teknik pengambilan data pengambilan data tidak dijelaskan secara rinci hanya pengambilan sampel menggunakan total sampling
4.	Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III tahun 2019	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Peneliti mencantumkan sampel saja c. Terdapat distribusi table yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca d. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan isi jurnal 	<ul style="list-style-type: none"> a. Teknik pengambilan data pengambilan data tidak dijelaskan secara rinci hanya pengambilan sampel menggunakan total sampling b. Tidak mencantumkan populasi
5.	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Peneliti mencantumkan sampel saja c. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan isi jurnal d. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca 	<ul style="list-style-type: none"> a. Penulis tidak membuat saran sehingga pembaca tidak bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari b. Tidak mencantumkan populasi

6.	Pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di puskesmas wilayah kota yogyakarta tahun 2017	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Terdapat distribusi table yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca c. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan isi jurnal 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak mencantumkan populasi b. Teknik pengambilan data pengambilan data tidak dijelaskan secara rinci hanya pengambilan sampel menggunakan total sampling
7.	Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman, D.I Yogyakarta tahun 2017	<ul style="list-style-type: none"> a. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca b. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak mencantumkan populasi b. Teknik pengambilan data pengambilan data tidak dijelaskan secara rinci hanya pengambilan sampel menggunakan total sampling
8.	Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSIA caya bunda tahun 2019	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan isi jurnal c. Peneliti mencantumkan sampel saja 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak mencantumkan populasi
9.	Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten boyolali tahun 2018	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Peneliti mencantumkan populasi dan sampel sehingga pembaca mudah memahaminya 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak terdapat distribusi table yang mencantumkan hasil sehingga sulit di pahami pembaca b. Penulis tidak membuat saran sehingga pembaca tidak bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

			c. Pada jurnal ini penulis tidak membuat pembahasan sehingga pembaca kurang mengerti
10.	Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan di rumah bersalin wilayah bekasi tahun 2017	a. Mencantumkan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris b. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan isi jurnal	a. Tidak mencantumkan populasi b. Teknik pengambilan data pengambilan data tidak dijelaskan secara rinci hanya pengambilan sampel menggunakan total sampling
11.	<i>The effect of pregnancy exercise on the anxiety level of pregnant women in the Sukawati district</i> tahun 2020	a. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan jurnal b. Terdapat pembahasan sehingga mudah dipahami oleh pembaca c. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca	a. Tidak mencantumkan saran agar mempermudah pembaca untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari
12.	<i>The effect of pregnancy exercise on the anxiety level of the third trimester of pregnant woman in the Kecamatan Sukawati</i> Tahun 2020	a. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan jurnal b. Terdapat pembahasan sehingga mudah dipahami oleh pembaca c. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca	a. Tidak mencantumkan saran agar mempermudah pembaca untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

13.	<i>The effectiveness of pregnant exercise on mother's anxiety level promigravida pregnancy at pratama deliana clinic Pekan baru tahun 2021</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan jurnal b. Terdapat pembahasan sehingga mudah dipahami oleh pembaca c. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak mencantumkan saran agar mempermudah pembaca untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari
14.	<i>Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women Tahun 2018</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Kata kunci sesuai dengan jurnal b. Mencantumkan abstrak dalam bahasa inggris 	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti tidak mencantumkan jumlah populasi b. Penulis tidak membuat saran sehingga pembaca tidak bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari c. Tidak terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil sehingga sulit di pahami pembaca
15.	<i>Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women Tahun 2018</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Kata kunci sesuai dengan jurnal b. Mencantumkan abstrak dalam bahasa inggris c. Terdapat distribusi tabel yang mencantumkan hasil yang mudah dipahami pembaca 	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti tidak mencantumkan jumlah populasi

B. Pembahasan

Pada penelitian ini mengambil subjek yang melakukan senam hamil sebagai kelompok perlakuan dan yang tidak senam hamil sebagai kelompok kontrol. Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormonal yang dibutuhkan janin untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikis yaitu perubahan emosional, sensitif, cenderung malas, gampang cemburu, stres dan kecemasan. Perubahan psikis tersebut didukung oleh ketidaktahuan ibu tentang perubahan fisik dan psikis pada ibu hamil. Ibu kadang mendengar persalinan yang rasanya sakit dari orang lain, sehingga hal tersebut dapat menjadi pengalaman yang berbentuk stresor. Peningkatan stresor menyebabkan kadar kortisol meningkat dan meningkatkan disfungsi aksis Hipotalamik, Pituitary, Adrenal (HPA) yang menyebabkan kecenderungan terjadinya kecemasan.

Dijelaskan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan kecemasan pada primigravida trimester III pada kelompok senam hamil dan tidak senam hamil. Primigravida trimester III yang diberi senam hamil mengalami perbedaan penurunan tingkat kecemasan sebesar 5,1. Perbedaan tersebut signifikan secara statistik, dapat dilihat pada p -value < 0,05 (0,00001), 95% CI = -6,64 - (-3,57). Berdasarkan hasil penelitian, senam hamil berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada primigravida trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil dapat mengurangi kecemasan, sehingga senam hamil sangat baik dilakukan. Senam hamil sebaiknya dilakukan secara rutin karena selain dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan juga dapat membantu memperlancar proses persalinan nantinya.

Beberapa keuntungan senam hamil yaitu dapat menurunkan insiden kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, serta berkurangnya rasa sakit. Persalinan yang alami

dan lancar dapat dicapai jika otot dapat berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat. Senam hamil dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stres fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki, dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya (Widyanti, 2017).

Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida dalam menghadapi persalinan, ibu hamil yang melakukan gerakan pendinginan berguna mengatasi tekanan atau ketegangan yang dirasakan selama kehamilan. Latihan fisik dapat mengurangi kecemasan. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, sehingga dapat menjadi usaha untuk mengurangi kecemasan pada primigravida trimester III. Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal untuk mempersiapkan proses persalinan pada beberapa pusat pelayanan kesehatan seperti rumah sakit. Senam hamil merupakan bentuk latihan pada ibu hamil untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

Manfaat senam hamil menurut (Mardjan 2016) yaitu, dapat mengurangi stres dan kecemasan selama masa kehamilan ataupun pada masa pasca melahirkan, meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester I dan II, mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti pra eklamsia dan gestational diabetes, memudahkan proses persalinan, mengurangi sakit punggung selama trimester III. Selain itu manfaat senam hamil juga dapat mengurangi stress dan kecemasan, mengurangi terjadinya inkontinesia urine, pertumbuhan dan kesejahteraan bayi (Irianti,dkk 2016).

Berdasarkan hasil peneliti berasumsi bahwa pentingnya senam hamil dilakukan untuk membantu ibu meredakan kecemasan hal ini dikarenakan apabila ibu hamil mengalami kecemasan yang berlebihan maka kecemasan tersebut akan berdampak buruk serta memicu

terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat menyebabkan keguguran dan tekanan darah akan meningkat, sehingga dapat terjadi komplikasi dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan (Sari & Novriani, 2017). Menurut dahro kecemasan yang dialami ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu ataupun janinnya. Perkembangan janin dapat terhambat dan juga dapat mengalami gangguan emosi saat bayi lahir jika kecemasan selama kehamilan tidak ditangani dengan baik (Wulandari, dkk 2019). Dari pernyataan ini artinya kecemasan yang dialami ibu hamil penting untuk diredahkan, salah satu meotde menurut (Mardjan 2016) yang dapat meredakan kecemasan selama masa kehamilan ialah dengan menggunakan metode senam hamil.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari lima belas hasil artikel *literature review* tersebut terdapat hubungan yang signifikan mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.
2. Dari lima belas artikel *literature review* terdapat tiga belas jurnal yang memiliki ibu hamil yang berpengetahuan baik terhadap pengaruh senam hamil, dan dua jurnal di dapatkan masih ada ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang terhadap pengaruh senam hamil.

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan
Bagi Jurusan Keperawatan agar menjadi sumber referensi dipergustakaan dan dapat menjadi panduan penelitian bagi mahasiswa selanjutnya jika melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.
2. Bagi Ibu Hamil
Bagi ibu hamil diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang pentingnya senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- AgustinaDwi (2020). *Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan*
- Aisyah (2016). *Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Di Tinjau Dari Paritas, Usia Dan Tingkat Pendidikan*
- Aliyah Jannatin (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa*
- Aryani Farida,dkk, (2017). *Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III Di RSIA Sakina Idaman Sleman D.I Yogyakarta Vol.4 No.3*,<http://ejurnal.alamaata.ac.id/index.php/JNKI>
- Diana Hartati A, SST.,M.Keb (2016). *Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan*Jurnal Ilmiah Bidan,Vol.1, NO.2
- Erawati Ni Made, (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III:Vol.7No.3*
- Esthini Sri (2016). *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo*
- Farida Aryani, dkk (2016). *Senam Hamil Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III Di RSIA Sakina Idaman Sleman,D.IYogyakarta JNKI, Vol.4, No. 3/ [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).129-134](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).129-134)*
- Harahap Fazdria, dkk (2014). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa:Jurnal Kedokteran Syiah Kuala Volume 16 Nomor*
- Heriani (2016). *Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia Dan Tingkat Pendidikan: Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah, Volume 1 No. 2*
- Inka Puty Larasati, Arief Wibowo (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam*

Menghadapi Persalinan:Journal Biometrika dan Kependudukan, Volume 1 Nomor 1

Maharani Sri, (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan:Journal Endurance Vol.5 No.1*,<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>

Ni Komang Ayu Tri Muria (2017). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Kabupaten Kulon Progo*

Primasari Nina (2017). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan Dirumah Bersalin Wilayah Bekasi:Volume VII Nomor 2*,<http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik>

Purnama Sari Arini, (2019). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa:Jurnal Kesehatan Vol.6 No.1*

Rahmitha Nurul (2017). *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga Di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar*

Rifai'E Nuristiana (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran:Poltekkes Kemenkes Jakarta III*

Ronalen Br. Situmorang, dkk, (2020). *Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III:* <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm>

Rose Nurhudhariani,dkk, (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskemas Kedung Mundu Semarang: University Research Coloquium*

S.Bingan Charla Eline, (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III:Jurnal Kesehatan Vol.10 No.3*,<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

- Sulistianingsih Wahyuni (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di BPM Kuswatiningsih Sleman Yogyakarta*
- Sri Maharani, dkk, (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan:Vol 5 (1) Februari 2020 (161-167)/*
<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>
- SusantiAni(2016).*Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II Primipara Pada NY. E Di BPM Wiji Prihanti Sruweng Kabumen: Buku dan Jurnal tahun 2006-2015/ 45 halaman*
- Widya Kusumawati, Yunda Dwi Jayanti (2020). *Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Jurnal Kebidanan Vol.9 No. 1,* <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Widyanti Yanti, dkk (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Skor Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Puskesmas Melong Tengah Cimahi: Jurnal Kesehatan Kartika Vol.15 No.3*

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI**

JUDUL SKRIPSI : *Literature Review* Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil
NAMA MAHASISWA : Esa Paska Manurung
NIM : P07520217015
NAMA PEMBIMBING : Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing
1	Selasa , 15 September 2020	Pengajuan judul skripsi dengan melampirkan form telaah jurnal dan daftar Pustaka		
2	Rabu ,23 September 2020	ACC judul lanjut kerjakan bab 1		
3	Senin, 16 November 2021	Konsul BAB I		
4	Senin,23 November 2021	Revisi BAB I		
5	Kamis, 26 November 2020	ACC BAB I dan lanjut mengerjakan BAB II		
6	Jumat, 15 Januari 2021	Konsul BAB II		
7	Senin, 18 Januari 2021	ACC BAB II dan lanjut mengerjakan BAB III		
8	Selasa, 02 Februari 2021	Konsul BAB III		
9	Kamis, 04 Februari 2021	Revisi BAB III		
10	Sabtu, 06 Februari 2021	ACC BAB I,II,III, kata pengantar dan daftar pustaka		
11	Senin,08 Februari 2021	Seminar proposal		
12	Jumat, 28 Mei 2021	Revisi bab 1-3		
13	Kamis, 10 Juni 2021	ACC revisi bab 1-3		
14	Senin, 7 Juni 2021	Konsul bab 4 dan bab 5		

15	Jumat, 16 Juni 2021	Revisi jurnal yang tidak cocok dengan judul		
16	Jumat, 02 Juli 2021	Konsul jurnal yang telah di ganti		
17	Jumat, 09 Juli 2021	Konsul bab 4 dan bab 5 dan sekaligus bimbingan membuat abstrak		
18	Kamis, 15 juli 2021	Bimbingan bab 4 dan bab 5, daftar pustaka		
19	Jumat, 23 Juli 2021	Revisi bab 4 dan bab 5		
20	Kamis, 29 Juli 2021	ACC		

Medan, 04 Mei 2021

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Terapan

Dina Indarsita, SST.M.Kes
NIP: 196501031989032001