

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK SENAM YOGA DAN SENAM
HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DIKLINIK
BIDANEKA SRIWAHYUNI KEC. MEDAN DENAI
DAN KLINIKPRATAMA RUMAH ZAKAT
AL-UMMA MEDAN AREA**



DINDA ANGRAINI SIKUMBANG
P07524416072

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2020**

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK SENAM YOGA DAN SENAM
HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DIKLINIK
BIDANEKA SRIWAHYUNI KEC. MEDAN DENAI
DAN KLINIKPRATAMA RUMAH ZAKAT
AL-UMMA MEDAN AREA**

Sebagai syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Diploma IV



DINDA ANGRAINI SIKUMBANG
P07524416072

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : DINDA ANGRAINI SIKUMBANG

NIM : P07524416072

JUDUL : EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK SENAM YOGA DAN
SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI KLINIK BIDAN EKA SRIWAHYUNI KEC.MEDAN
DENAI DAN KLINIK PRATAMA RUMAH ZAKAT AL-
UMMA MEDAN AREA 2020

SKRIPSI INI TELAH DI SETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN PADA UJIAN
SIDANG SKRIPSI TANGGAL 20 MEI 2020

OLEH :
PEMBIMBING UTAMA



(Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)

NIP : 197307271993032001

PEMBIMBING PENDAMPING



(Suryani, SST, M.Kes)

NIP : 196511121992032002

Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan

(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)

NIP : 1966 09101994032001

LEMBAR PENGESAHAN




Nama : Dinda Angraini Sikumbang

Nim : P07524416072

Judul : Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni Kec. Medan Denai Dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Umma Medan Area 2020

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Pada Tanggal 20 Mei 2020

DEWAN PENGUJI

1. Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes ()
2. Yusniar Siregar, SST, M.Kes ()
3. Suryani, SST, M.Kes ()

**Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

**(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
NIP : 1966 09101994032001**

**Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap
Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III
Diklinik Bidan Eka Sriwahyuni Kec. Medan Denai Dan Klinik Pratama
Rumah Zakat Al-Umma Medan Area Tahun 2020**

Dinda Angraini Sikumbang

Poltekkes Kemenkes Medan

Prodi D-IV Kebidanan

Email : dindaangraini120@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan (Muhimah et al, 2018). Pada ibu hamil trimester III, mereka secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Walaupun persalinan adalah sebuah proses alami bagi seorang wanita untuk menjalaninya, tetapi seringkali ibu hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatir dan takut dalam menghadapi persalinan (Heriani, 2016).

Kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Fazdira et al, 2014). Kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas olahraga selama kehamilan seperti senam. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Umma Tahun 2020.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Preeksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest without control design*. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan I pemberian latihan fisik senam yoga dan kelompok perlakuan II diberikan latihan fisik senam hamil . Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden dimana di bagi menjadi 2 kelompok. Kelompok I diberikan perlakuan senam yoga 15 orang dan kelompok II diberikan perlakuan senam hamil 15 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Data dianalisis dengan uji *t-test dependent*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan Latihan fisik senam yoga dan senam hamil efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat dengan p-value $0.000 < 0.05$.

Kata Kunci : Kehamilan, Kecemasan, Senam Yoga, Senam Hamil.

The Effectiveness of the Physical Exercise of Yoga and Pregnancy Exercise on the Decrease of Anxiety Levels in the Third Trimester of Primigravida Mothers in Eka Sriwahyuni Midwifery Clinic of Medan Denai Sub District and Primary Clinic of Rumah Zakat Al-Umma Medan Area in 2020

Dinda Angraini Sikumbang

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery

Email: dindaangraini120@gmail.com

Abstract

Pregnancy is an event that starts from conception (conception) and ends with the onset of labor (Muhimah et al, 2018). In the third trimester of pregnant women, they are actively preparing to face childbirth. Although childbirth is a natural process for a woman to undergo it, pregnant women often cannot get rid of worry and fear in facing childbirth (Heriani, 2016).

Anxiety is a disturbance in feelings characterized by a deep and continuous feeling of fear or worry, does not experience disturbances in assessing reality, personality is still intact, behavior can be disturbed but still within normal limits (Fazdira et al, 2014). Anxiety can be reduced by doing sports activities during pregnancy such as gymnastics.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga and pregnancy exercise to reduce anxiety levels in third trimester primigravida mothers at Eka Sri Wahyuni Midwife Clinic and Rumah Zakat Al-Umma Primary Clinic in 2020.

The type of research used in this research was pre-experimental research with a two group pretest-posttest design without control design. This study used 2 groups, namely the first treatment group was given physical exercise for yoga and the second treatment group was given physical exercise for pregnancy exercise. The population in this study were all pregnant women who performed ANC at Eka Sriwahyuni Clinic and Pratama Zakat Clinic in 2019. The sample in this study was 30 respondents which were divided into 2 groups. First group was given yoga exercise for 15 people and second group was given pregnancy exercise for 15 people with total sampling technique. Data were analyzed by using dependent t-test.

The results of this study indicated that yoga and pregnancy exercise are effective in reducing the anxiety of third trimester primigravida pregnant women in Eka Sri Wahyuni midwife clinic and Rumah Zakat Primary clinic with p-value $0.000 < 0.05$.

Keywords: Pregnancy, Anxiety, Yoga Exercise, Pregnancy Exercise.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihNya yang melimpah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini tepat pada waktunya. Adapaun skripsi ini berjudul “Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni Kec, Medan Denai Dan Klinik Pratama Rumah Zakat AL-Umma”. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi DIV Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, Karna itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memfasilitasi perpustakaan terpadu sebagai tempat sumber bacaan bagi penulis.
2. Betty Mangkuji SST,M.Keb selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes RI medan yang telah memfasilitasi ruang baca sebagai sumber bacaan bagi penulis.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku ketua Program Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Rismahara Lubis, S,SiT, M.Kes Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Suryani, SST, M.Kes selaku pembimbing pendamping sekaligus penguji II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Yusniar Siregar SST,M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat bagi penulis maupun bagi pembaca.

Medan, Mei 2020

Dinda Anggraini Sikumbang

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.	4
2. Tujuan Khusus.	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan	7
A.1 Defenisi Kecemasan.....	7
A.2 Aspek-Aspek Kecemasan.....	7
A.3 Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	8
A.4 Alat Ukur Kecemasan.	9
B. Latihan Fisik Senam Yoga.	10
B.1 Defenisi.....	10
B.2 Manfaat.....	11
B.3 Cara Melakukan Senam Yoga.	14
C. Latihan Fisik Senam Hamil.....	19
C.1 Defenisi.....	19
C.2 Manfaat.....	20
C.3 Cara Melakukan Senam Hamil.....	21
D. Kriteria dan Undang-Undang.	24
E. Kerangka Teori.....	25
F. Kerangka Konsep.	26
G. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel	28
B.1 Populasi Penelitian.	28
B.2 Sampel Penelitian.	29

C. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C.1 Lokasi Penelitian.	29
C.2 Waktu Penelitian.....	30
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.	30
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	31
E.1 Jenis Data.	32
E.2 Cara Pengumpulan Data.	32
F. Alat Ukur / Instrumen dan Bahan Penelitian	33
G. Prosedur Penelitian	33
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	34
H.1 Pengolahan Data.....	34
H.2 Analisis Data.	35
I. Etika Penelitian	36
BAB IV	
A. Hasil Penelitian.	38
A.1 .Hasil Univariat.	38
A.2. Analisis Univariat.....	39
B. Pembahasan.	42
BAB V	
A. Kesimpulan.	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Desain Penelitian	28
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.	38
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.....	38
Tabel 4.3 Latihan Fisik Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.	40
Tabel 4.4 Latihan Fisik Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.	41
Tabel 4.5 Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pemanasan Zumba	14
Gambar 2.2 Gerakan Putaran Sufi.	14
Gambar 2.3 Gerakan Postur Kecil	15
Gambar 2.4 Gerakan Postur Berjongkok.	16
Gambar 2.5 Gerakan Postur Kupu-Kupu.	17
Gambar 2.6 Gerakan Relaksasi	18
Gambar 2.7 Gerakan Inti.....	21
Gambar 2.8 Gerakan Senam Payudara.....	21
Gambar 2.9 Gerakan Senam Paha.....	21
Gambar 2.10 Gerakan Merangkak.	23
Gambar 2.11 Gerakan Sujud.....	23
Gambar 2.12 Gerakan Angkat Pinggul	24
Gambar 2.13 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.14 Kerangka Konsep.	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Survei Tempat Penelitian

Lampiran 2 Surat Balasan Survei Tempat Penelitian

Lampiran 3 SOP Senam Yoga

Lampiran 4 SOP Senam Hamil

Lampiran 5 *Informed Consent*

Lampiran 6 Lembar *Checklist*

Lampiran 7 Lembar Kuesioner

Lampiran 8 Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan (Muhimah et al, 2018). Pada ibu hamil trimester III, mereka secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Walaupun persalinan adalah sebuah proses alami bagi seorang wanita untuk menjalaninya, tetapi seringkali ibu hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatir dan takut dalam menghadapi persalinan (Heriani, 2016). Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi pada saat persalinan sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu (Fazdria, 2014).

Kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Fazdira et al, 2014). Kecemasan yang terjadi terus-menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan keseluruh tubuh, termasuk yang dialirkan kedalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu.

Kecemasan yang terjadi dalam waktu panjang dapat mengakibatkan gangguan seperti meningkatnya tekanan darah atau hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Rengganis (2010) secara klinis didapatkan hasil (OR) sebesar 6,5

hal ini berarti wanita hamil dengan kecemasan mempunyai resiko terjadi preeklamsia 6,5 kali lebih besar daripada wanita hamil yang tidak mengalami kecemasan.

Kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas olahraga selama kehamilan seperti senam. Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya dalam mendapatkan kesegaran jasmani dan kesehatan yang optimal guna menjaga kondisi kesehatannya (Muhimah et al, 2018). Senam hamil merupakan olahraga dan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu sehingga persalinan berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan (Aryani et al, 2016).

Seorang wanita hamil membutuhkan oksigen 20% lebih banyak dibandingkan dengan wanita pada umumnya. Hal ini disebabkan selain memenuhi kebutuhannya, ibu juga harus mencukupi kebutuhan oksigen bayi dalam kandungannya yang sangat diperlukan untuk perkembangan saraf dan otak bayi. Latihan fisik pada ibu hamil akan meningkatkan proses metabolisme tubuh. Peningkatan metabolisme ini akan meningkatkan kebutuhan oksigen yang dibutuhkan selama proses metabolisme itu sendiri. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa senam hamil akan meningkatkan kebutuhan tubuh akan oksigen (Muhimah et al, 2018)

Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendiaan, termasuk menenangkan pikiran. Gerakan pranatal yoga dirancang khusus untuk melatih otot-otot rahim agar bisa menunjang ruang gerak janin didalam kandungan sehingga janin bisa berkembang

secara optimal. Yoga juga bermanfaat untuk membantu ibu lebih rileks dan senang (Aswitami, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aryani et al (2016) mengemukakan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman dengan P value = 0,001. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Aswitami, 2017) mengemukakan bahwa adanya pengaruh pelaksanaan yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan di Klinik Yayasan Bumi Sehat dengan hasil penelitian P Value = 0,000.

Dari hasil penelitian yang sudah ada, pelaksanaan latihan fisik dengan senam hamil dan senam yoga sama-sama berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III sehingga menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian dengan menganalisis manakah dari kedua variabel tersebut yang paling efektif menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 oktober 2019 di Klinik Pratama Rumah Zakat Medan, berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan terhadap 9 ibu primigravida, terdapat 2 orang yang mengalami kecemasan sedang, dan 7 orang mengalami kecemasan berat dalam menghadapi proses persalinan yang akan datang. Pada tanggal 02 November 2019, peneliti melakukan survey yang kedua di Klinik Bidan Eka. Berdasarkan hasil kuesioner yang didapat dari 11 ibu primigravida, terdapat 6 orang yang mengalami kecemasan berat, 3 orang mengalami kecemasan sedang, dan 2 orang mengalami kecemasan ringan dalam

menghadapi proses persalinan. Dari data yang ditemukan, informasi yang didapat dari beberapa ibu primigravida trimester III yaitu ibu mengatakan tidak bisa beristirahat dengan tenang, setiap bangun tidur merasa lesu, dan memiliki pikiran dengan firasat buruk menjelang persalinan yang akan datang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimanakah efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III diklinik Bidan Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Ummah Tahun 2020?”

C. Tujuan

C.1 Tujuan umum.

Mengetahui Efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Umma Tahun 2019.

C.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi tingkat penurunan kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum dan sesudah latihan fisik senam yoga.

2. Mengetahui distribusi tingkat penurunan kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum dan sesudah latihan fisik senam hamil.
3. Menganalisis efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan sumber ilmu pengetahuan dibidang kebidanan yang berhubungan dengan asuhan kebidanan kehamilan.

D.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Sebagai referensi bagi perpustakaan, memberikan tambahan informasi untuk melengkapi bahan pustaka dan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar.

2. Bagi ibu hamil.

Untuk menambah pengetahuan dan membangkitkan minat ibu hamil dalam penerapan senam hamil dan senam yoga.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi profesi kebidanan terutama mengenai senam yoga dan senam hamil pada ibu hamil serta dapat menerapkannya dalam pelayanan kebidanan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Perbedaan Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

No.	Nama Tahun	Judul	Metode	Perbedaan
1.	Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita 2017	Pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan diklinik yayasan bumi sehat	Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan desain penelitian one-group pretest-posttest	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian
2.	Aryani, Farida 2016	Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman, D.I Yogyakarta	Desain yang dipakai adalah pretest-posttes no equivalent control grup design	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

A.1 Defenisi Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang . kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Nur & Risnawita. 2018)

Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tenang yang sering disertai keluhan fisik.

A.2 Aspek-Aspek Kecemasan.

Deffenbacher dan haleus dalam register (1991) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini.

- a) Kekhawatiran (Worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b) Emosionalitas (imosionality) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, tegang.

- c) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu terkenan kaena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

A.3 Klasifikasi tingkat kecemasan

Ada empat tingkat kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik (Towsend, 1996).

a) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapangan persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b) Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini adalah kelelahan meningkat. Kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tingg, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

c) Kecemasan berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur dan (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, tidak berdaya, bingung, disorientasi.

d) Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

A.4 Alat Ukur Kecemasan

Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat, atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah 0 berarti tidak ada gejala, nilai 1

berarti gejala ringan, nilai 2 gejala sedang, nilai 3 gejala berat, dan nilai 4 gejala berat sekali. Masing masing nilai angka (score) dari ke-14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu total nilai (score) <14 tidak ada kecemasan, nilai 14-20 kecemasan ringan, nilai 21-27 kecemasan sedang, nilai 28-41 kecemasan berat dan nilai 42-56 kecemasan berat sekali (Hawari, Dadang 2018).

B. Latihan Fisik Senam Yoga

B.1 Defenisi

Yoga adalah sebuah ilmu pengetahuan kuno yang berakar dari filosofi hindu dan bersifat pantheisme (kepercayaan bahwa seluruh alam semesta dan isinya bersifat ilahi). Yoga menciptakan keseimbangan antara emosional, mental, fisik dan dimensi spiratual. Yoga merupakan suatu sistem yang komprehensif antara fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) dan kontemplatif praktek.

Senam yoga adalah jenis olah raga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Gerakan pranatal yoga dirancang khusus untuk melatih otot otot rahim agar bisa menunjang ruang gerak janin didalam kandungan. Dengan begitu, janin bisa berkembang dan bergerak secara optimal. Yoga juga membuat calon ibu lebih rileks, dan kondisi ini baik untuk janin. Saat melakukan yoga seorang ibu harus merasa senang dan tidak stres, karna dapat merugikan ibu dan mengganggu pertumbuhan janin

B.2 Manfaat

1) Manfaat fisik

- a) Saat hamil, sebenarnya hormone relaxing semakin banyak diproduksi oleh tubuh. Dengan melakukan yoga, otot-otot anda menjadi lebih kenyal elastis ; sendi Anda lebih mudah bergerak. Nah, untuk itu, penting sekali untuk memiliki keseimbangan otot. Kumpulan otot bekerja menjadi satu tim, ketika sebagian otot tegang dan memendek, maka otot yang lain lentur dan memanjang. Ketika Anda menyeimbangkan tim otot lawan, maka sendi dan postur tubuh Anda secara otomatis membaik juga. Dengan posisi yang baik selama masa kehamilan, bisa dipastikan posisi bayi Anda pasti akan optimal.
- b) Bernapas dengan baik bergantung pada postur yang baik, Ketika panggul dan tulang belakang berada dalam posisi seimbang, saat bahu Anda relaks, maka rongga dada Anda dapat memperluas kapasitasnya dengan mudah sehingga pernapasan tidak dibatasi, ini menjamin oksigenisasi yang baik ke Bayi Anda.
- c) Ketika sering melakukan yoga dan menjadi terbiasa dengan olahraga ini Anda akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama masa kehamilan, seperti heartburn, nyeri panggul atau tulang rusuk, kram di kaki, atau sakit kepala.
- d) Sirkulasi oksigen dan darah Anda bergantung pada kondisi otot-otot Anda. Yoga dapat membantu untuk memastikan bahwa bayi anda mendapatkan semua yang diperlukan untuk tumbuh sehat dan kuat. Postur-postur yoga

dapat membantu memperlancar suplai oksigen, nutrisi , dan vitamin dari makanan ke janin.

- e) Postur yoga pada masa kehamilan sebagian besar sama dengan postur yang anda ambil ketika berada dalam proses persalinan secara insting.
- f) Yoga membantu mempersiapkan kelahiran- fokus di napas dan kesadaran tubuh. Mengurangi kecemasan dan mengajari ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru.
- g) Menguatkan otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
- h) Melatih otot-otot dasar panggul- perineum- yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih serta usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkannya.
- i) Membantu mengurangi/ mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, weak bladder, heartburn, dan konstipasi/sembelit.
- j) Meningkatkan kualitas tidur : banyak ibu hamil yang merasa sulit tidur karena stress, aktivitas bayi, atau hanya karena perut yang semakin membesar dan terasa kurang nyaman! Yoga membantu Anda untuk relaksasi yang juga dapat Anda gunakan untuk nyenyak.

- k) Mengurangi gejala yang tidak menyenangkan dari kehamilan, seperti mual, sakit kepala, sesak napas, dan nyeri punggung bawah. Yoga meningkatkan sirkulasi, pencernaan, dan keseimbangan musculoskeletal.
- l) Memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan.
- m) Penelitian menunjukkan bahwa yoga juga bisa digunakan untuk mencegah dan menurunkan hipertensi.

2) Manfaat Mental

- a) Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagian media self-help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan. Atau saat perhatian tercerai-berai, atau saat perhatian terjebak dalam kemacetan lalu lintas pikiran
- b) Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan energi dan prana.
- c) Menggunakan teknik-teknik relaksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan relaks di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot-otot tubuh tetap relaks saat melahirkan.
- d) Mengurangi stress : rasa cemas, ragu, khawatir, dan emosi negative lain, semua bisa dilepaskan dengan prenatal yoga.

3) Manfaat spiritual

- a) Menggunakan tekni-teknik pemusatan pikiran dan meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterikatan/ bonding dengannya.

- b) Meningkatkan ketenangan dan ketenteraman batin selama menjalani kehamilan.
- c) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu saat ketakutan melanda untuk tidak terkuasai oleh rasa takut.
- d) Meningkatkan inner peace. Penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran.
- e) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia

B.3 Cara Melakukan Senam Yoga

- a) Perlengkapan
 - Handuk kecil Minum
 - air putih
 - Matras
 - Pakaian yang longgar, menyerap keringat dan menutup aurat. Gunakan kaos kaki jika memungkinkan untuk menjaga suhu tubuh stabil.
- b) Pendahuluan

Melakukan pemanasan senam *ZUMBA*



Gambar 2.1
Pemanasan Zumba

c) Putaran Sufi

- 1) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh kedepan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
- 2) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernafas dalam dan perlahan.
- 3) Kemudian luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki



Gambar 2.2
Putaran Sufi

d) Utkasana (postur kecil)

1. Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih besar daripada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada panggul.
2. Tarik nafas, panjaangkan tulang punggung. Buang nafas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertari keluar tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan diatas paha. Tahan dalam posisi ini sambil bernafas perlahan selama

yang dirasakan nyaman. Saat menahan dalam posisi ini, anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.

3. Tarik nafas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang nafas, kembali rapatkan kaki. Lakukan postur ini 2 putaran.



Gambar 2.3
Gerakan Postur Kecil

e) Postur berjongkok

مَحْرَبَةٌ Teknik I

1. Dari posisi berdiri. Renggangkan kedua kaki sedikit lebih lebar daripada pinggul. Arahkan jari kaki ke arah luar dan tumit ke dalam.
2. Tekuk lutut dan perlahan turunkan pinggul turun ke alas (atau ke bangku pendek). Letakkan kedua tangan pada alas didepan tubuh dan diatas lutut. Jaga agar tulang ekor tetap tertarik ke dalam. Tahan dalam posisi ini sambil tetap bernafas dalam selama 1 menit.
3. Letakkan tangan pada lutut, dan tekan tangan seraya kembali berdiri

مَحْرَبَةٌ Teknik II

1. Dari posisi berjongkok. Renggangkan kaki lebih lebar untuk merentangkan panggul lebih dalam. Condongkan tubuh lebih kedepan

dan letakkan kedua tangan pada alas. Jaga agar punggung tidak membungkuk.

2. Perlahan, ayun tubuh ke sisi kiri dan tahan selama 3 detik. Kemudian, ayun tubuh ke sisi kanan dan tahan selama 3 detik. Lakukan 5-10 putaran sambil bernafas perlahan.
3. Kembali dalam posisi berjongkok, dan perlahan kembali berdiri sambil menggerak-gerakkan otot kaki.



Gambar 2.4
Gerakan Postur Berjongkok

- f) Postur memutar panggul
 1. Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul. Tekuk lutut sedikit dan arahkan jari-jari ke luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.
 2. Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan, sambil bernafas dalam, sebanyak 5-10 putaran, dan putar arah.
 3. Tarik napas, kembali luruskan lutut. Buang napas, rapatkan kaki. Gerakkan otot-otot kaki untuk melepaskan ketegangan dan melancarkan kembali sirkulasi darah.
- g) Postur kupu-kupu

1. Duduk diujung bantal tipis dengan kedua kaki lurus dan diregangkan sejajar pinggul. Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di sisi dalam paha kiri. Letakkan kedua tangan dipergelangan dan lutut kanan.
2. Perlahan, ayunkan lutut kanan naik dan turun naik dan turun selama 10 putaran. Luruskan kembali kaki kanan, dan gerak-gerakkan otot kaki untuk melepas ketegangan dari otot kaki.
3. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.5
Gerakan Postur Kupu

- h) Setelah itu dilakukan relaksasi dan pendinginan.



Gambar 2.6
Relaksasi dan Pendinginan

- i) Penutup

C. Latihan Fisik Senam Hamil

C.1 Defenisi

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang dilakukan oleh wanita hamil selama masa kehamilannya dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental dalam menghadapi persalinan yang aman dan lancar sesuai waktu yang diharapkan. Ibu hamil sangat membutuhkan kebugaran dan kesehatan yang optimal untuk menghindari resiko-resiko yang dapat membahayakan kondisinya dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat diupayaka dengan pola makan yang memenuhi kebutuhan gizi selama hamil, istirahat yang cukup, serta melakukan aktifitas fisik secara wajar dan sesuai dengan kondisi kehamilan. Kondisi bugar dan sehat akan membantu sang ibu dalam menjalankan aktifitas rutin sehari-hari dan menurunkan tekanan psikologis yang terkadang timbul menjelang masa persalinan. Dan, jenis olahraga atau aktivitas fisik yang dianjurkan selama masa ini adalah senam hamil.

C.2 Manfaat

a) Memperkuat elastisitas otot

Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut ,ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul, dan lain sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan. Dalam proses persalinan, kita ketahui bahwa untuk mendorong bayi keluar, diperlukan tenaga mendorong, yaitu HIS dan tenaga mengejan. Tenaga ini selain disebabkan HIS juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan tekanan intraabdominal. Otot-otot dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot-otot dasar

panggul dan ligamen-ligamen yang kuat dapat mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya, sehingga memperkecil terjadinya prolaps uteri.

b) Membentuk sikap tubuh

Dengan sikap tubuh yang baik lama bersalin diharapkan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil (sakit pinggang), mencegah letak bayi yang abnormal juga dapat mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.

c) Memperoleh relaksasi yang sempurna .

Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Selain untuk mengatasi stres baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta untuk dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologi.

d) Menjaga kesehatan dan meningkatkan fungsi kardiorespirasi.

Dengan menguasai teknik pernafasan diafragma, jika pernafasan diafragma yang teratur dan berirama, diafragma jadi kuat, sehingga dapat membantu ibu pada saat mengejan. Karena pada waktu mengejan, selain his dan otot-otot dinding perut, diafragma juga ikut aktif mendorong bayi keluar.

C.3 Cara Melakukan Senam Hamil

a) Persiapan

- 1) Dalam keadaan tidak lapar dan tidak kenyang.
- 2) Jangan tahan BAK dan BAB Lakukan gerakan sesuai kemampuan secara bertahap. Jangan paksakan jika belum mampu

- 3) Hentikan jika terasa kram, kaku, mual, pusing dsb. Rilekskan tubuh, ambil nafas panjang dan beriahu instruktur
- b) Perlengkapan
- 1) Handuk kecil
 - 2) air putih
 - 3) Matras
 - 4) Selimut
- c) Gerakan Pemanasan
- 1) Posisi kedua tangan dipinggang. Kepala menoleh ke kanan dan kiri.
 - 2) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala ditekuk ke kanan dan kiri.
 - 3) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala diputar ke atas searah jarum jam lalu dibalik berlawanan arah.
 - 4) Gerakan Inti



Gambar 2.7
Gerakan Inti

d) Senam Payudara

مُحَرَّرًا Gerakan ke-1 : Kaki bersila dan kedua tangan di atas bahu dengan siku saling menempel. Lalu lengan diputar ke bawah hingga siku saling menempel kembali. Hitungan berikutnya lengan diputar ke atas hingga siku saling menempel kembali.

مُحَرَّرًا Gerakan ke-2 : Tangan kanan memegang siku kiri begitu pula sebaliknya. Lalu kencangkan otot lengan hingga otot payudara ikut mengencang.



Gambar 2.8
Senam Payudara

e) Senam Paha

مُحَرَّرًا Gerakan ke-1 : Kedua telapak kaki ditempel lalu paha diangkat dan diturunkan secara bergantian.

مُحَرَّرًا Gerakan ke-2: Kedua telapak kaki masih ditempel lalu tubuh dimajukan ke arah depan. Membungkuk serendah mungkin.



Gambar 2.9
Senam Paha

f) Duduk Tawarruk

Gerakannya yaitu tumit kaki kiri menekan vagina dan ruas jari kaki kanan ditekuk.

g) Senam Jongkok .

Gerakan dimulai dari jongkok dengan jarak selebar dua siku tangan lalu berdiri perlahan-lahan kemudian jongkok lagi

h) Merangkak

Gerakannya yaitu merangkak sambil menaikkan punggung perlahan-lahan dan kepala menunduk sampai melihat perut. Selanjutnya, punggung kembali diturunkan dan kepala terangkat ke atas.



Gambar 2.10

Gerakan Merangkak

i) Sujud

Sujud seperti yang dilakukan dalam shalat. Kaki membentuk sudut siku-siku dengan lantai. Untuk hasil yang lebih baik, lakukan min. 3 menit



Gambar 2.11
Gerakan Sujud

j) Senam Angkat Pinggul

Gerakannya yaitu tubuh dalam posisi terlentang dan kaki ditekuk. Setelah itu, angkat pinggul yang tinggi dan tahan secukupnya.



Gambar 2.12
Gerakan Angkat Pinggul

k) Pendinginan

مستريحاً Tidur nyaman

مستريحاً Atur nafas dengan lembut.

l) Penutup

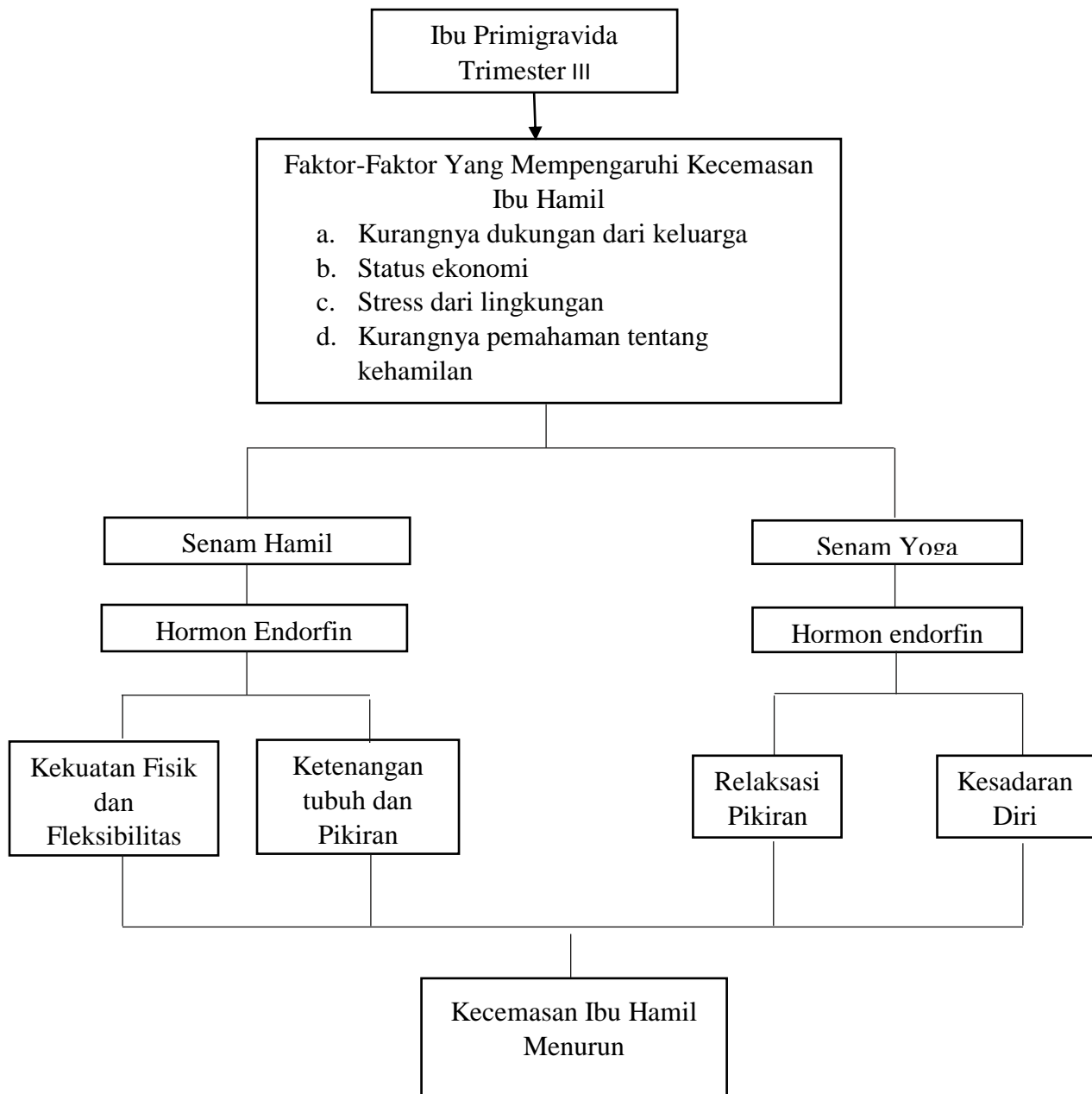
Ucapkan Alhamdulillah Saling mendoakan ibu-ibu hamil lainnya agar dimudahkan dalam proses kehamilan dan persalinannya oleh Allah Berjabat tangan dan salam

D. Kriteria Dan Undang-Undang

Kriteria tenaga kesehatan terdapat pada Peraturan Menteri Kesehatan RI No 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Tenaga Komplementer Alternatif Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan BAB V Pasal 12, yaitu:

1. Tenaga kesehatan yang memiliki pendidikan terstruktur dalam bidang pengobatan komplementer-alternatif.
2. Tenaga pengobatan komplementer-alternatif dalam memberikan pengobatan harus sesuai dengan kompetensi tenaga kesehatan, pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya.
3. Tenaga sebagaimana dimaksud harus mengikuti ketentuan peraturan perundang-undangan tentang penyelenggaraan pengobatan tradisional

E. Kerangka Teori



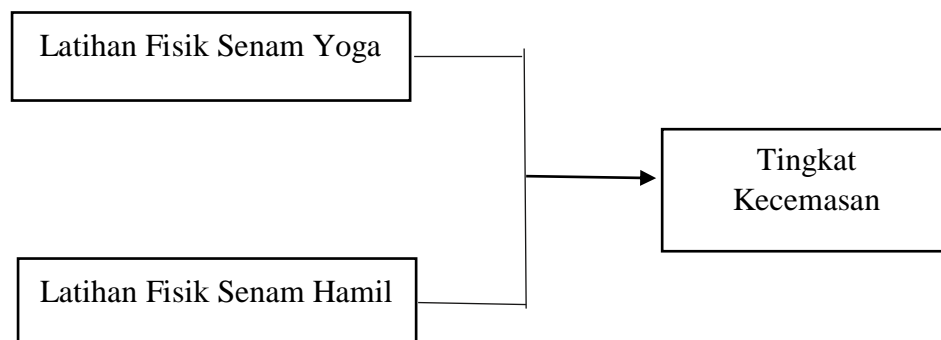
Gambar 2.13

Kerangka teori ini disusun berdasarkan sumber pustaka berikut : Farida Aryani, 2016 ; Gusti, 2016.

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan dengan harapan diberikannya latihan fisik senam yoga dan senam hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

Variabel Independen



Gambar 2.14
Kerangka Konsep

G. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah

1. Adanya efektifitas senam yoga untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pratama Rumah Zakat .
2. Adanya efektifitas latihan fisik senam hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pratama Rumah Zakat .

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Preeksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest without control design*. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan I pemberian latihan fisik senam yoga dan kelompok perlakuan II diberikan latihan fisik senam hamil .

Tabel 3.1
Desain Penelitian

Pre Test	Intervensi	Post Test
O1	X	O2
O3	Y	O4

Keterangan:

O1 : Observasi sebelum melakukan latihan fisik senam yoga.

O3 : Observasi sebelum melakukan latihan fisik senam hamil.

X : Ibu hamil yang diberikan perlakuan senam yoga.

Y : Ibu hamil yang diberikan perlakuan senam hamil.

O2 : Observasi latihan fisik sesudah melakukan senam yoga.

O4 : Observasi latihan fisik sesudah melakukan senam hamil.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

B.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat tahun 2020

B.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Total sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri (Sugiono, 2016).

Roscoe dalam buku *research methods for business* (1982:253) memberikan saran tentang ukuran sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen, maka jumlah anggota sampel masing-masing 10-20 (Sugiono, 2016). Untuk penelitian eksperimen yang sederhana menggunakan kelompok eksperimen, maka jumlah anggota sample yang akan diambil adalah responden yang memenuhi kriteria dan yang bersedia menjadi responden yaitu sebanyak 30 orang, kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok I diberikan perlakuan senam yoga 15 orang dan kelompok II diberikan perlakuan senam hamil 15 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria penelitian yaitu :

Kriteria inklusi adalah :

1. Ibu primigravida trimester III
2. Bersedia untuk menjadi responden

Sedangkan kriteria, eksklusi adalah :

1. Ibu yang mengalami sesak nafas, hipertensi dan jantung.
2. Tidak bersedia menjadi responden

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

C.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Bidan Eka Kecamatan. Medan Binjai dan Klinik Pratama Zakat Kecamatan. Medan Area dikarenakan pada dua klinik ini dilakukan senam hamil dan senam yoga ibu hamil.

C.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari Februari 2020 sampai dengan Maret 2020.

D. Defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur
Tingkat Kecemasan	Kecemasan merupakan kondisi psikologis ibu dalam menghadapi situasi menjelang persalinan. Tingkat kecemasan di ukur sebelum dan sesudah latihan fisik senam yoga dan senam hamil menggunakan kuesioner (HRS-A) yang terdiri dari 14 kelompok, nilai score maksimal $4 \times 14 = 56$ dan nilai score min $0 \times 4 = 0$.	Hamilton Rattng Scale for anxiety (HRS-A)	Rasio

Senam Yoga	Senam yoga merupakan olahraga tubuh, pikiran dan mental dengan gerakan khusus yang dapat menenangkan pikiran dan membantu ibu hamil melenturkan persendian agar memudahkan dalam proses persalinan. Senam yoga dilakukan satu kali seminggu setiap hari sabtu selama 1 jam	SOP (Standar Operasional Prosedur)	Ordinal
-------------------	--	------------------------------------	---------

Senam Hamil	Senam hamil merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan gerakan yang sesuai standar pada ibu hamil untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental dalam menghadapi persalinan yang dilakukan satu kali seminggu, setiap hari minggu selama 1 jam.	SOP (Standar Operasional Prosedur)	Ordinal
--------------------	---	------------------------------------	---------

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

E.1 Jenis Data

E.1.1 Data Primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016). Data primer dalam penelitian ini yaitu data

tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III yang diukur menggunakan skala ukur HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*)

E.1.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau lewat dokumen (Sugiyono, 2016). Data sekunder pada penelitian ini yaitu data yang diperoleh dari Klinik Bidan Eka dan Klinik Pratama Zakat seperti jumlah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam yoga dan senam hamil.

E.2 Cara Pengumpulan Data

1. Mengajukan surat izin survey penelitian kepada pemilik Klinik Bidan Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat.
2. Menentukan sampel sesuai dengan Kriteria Inklusi berdasarkan data ibu hamil yang ada di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat.
3. Mengadakan pertemuan dengan calon responden untuk memberikan *Informed consent*. Dan meminta persetujuan responden yang bersedia untuk dijadikan sampel.
4. Melakukan pengukuran tingkat kecemasan awal responden dengan menggunakan Kuesioner HRS-A sebelum dilakukan senam yoga dan senam hamil Di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat.
5. Melakukan intervensi latihan fisik senam yoga di Klinik Eka Sriwahyuni yang dipandu Instruktur satu kali seminggu selama 4 minggu (1bulan).

6. Melakukan intervensi latihan fisik senam hamil di Klinik Pratama Rumah Zakat dipandu Instruktur satu kali seminggu selama 4 minggu (1 bulan)
7. Pada minggu ke empat setelah selesai melakukan senam yoga dan senam hamil maka di lakukan pengukuran tingkat kecemasan akhir pada kedua kelompok responden menggunakan Kuesioner HRS-A.

F. Alat ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian

Alat ukur/instrument adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data-data dalam penelitian (Notoatjmojo, 2016). Alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* (Hawari, 2018). kuesioner ini telah digunakan sebelumnya untuk mengukur tingkat kecemasan, sehingga pada penelitian ini tidak dilakukan lagi Uji Validitas dan Reliabilitas terhadap kuesioner karna sudah diuji sebelumnya. sedangkan bahan penelitian adalah matras senam dan matras yoga, speaker, LCD, dan laptop,selimut.

G. Prosedur Penelitian

1. Menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi.
2. Mengumpulkan responden.
3. Melakukan tingkat kecemasan awal latihan fisik senam yoga dan senam hamil dengan menggunakan Kuesioner HRS-A.

4. Melakukan latihan fisik senam yoga dan senam hamil seminggu sekali selama 4 minggu (1bulan).
5. Melakukan tingkat kecemasan akhir sesudah melakukan latihan fisik senam yoga dan senam hamil menggunakan Kuesioner HRS-A.
6. Pengolahan dan analisa
7. Penarikan Kesimpulan

H. Pengolahan dan Analisis Data

H.1 Pengolahan Data

1. *Editing data*

Upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing data dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

2. *Coding data*

Peneliti membuat kode untuk hasil penelitian yang didapat. *Coding* merupakan kegiatan pemberian kode *numeric* (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori.

3. *Tabulating data*

Data yang diubah menjadi kode kemudian disusun dan dikelompokkan ke dalam tabel-tabel oleh peneliti. Proses tabulasi dilakukan dengan cara memasukkan data ke dalam tabel distribusi frekuensi.

4. *Entry data*

Peneliti memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam tabel atau database computer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana. Data

atau jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode numeric dimasukkan kedalam program atau *software*.

5. *Processing*

Dalam tahap ini jawaban dari responden yang telah diterjemahkan menjadi bentuk angka, selanjutnya diproses agar mudah dianalisis.

6. *Cleaning data*

Peneliti memastikan bahwa seluruh data yang telah dimasukkan kedalam mesin pengolah data sesuai dengan sebenarnya.

H.2 Analisis Data

H.2.1 Analisis *Univariate*

Analisa *univariate* merupakan analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variable (Notoatmojo, 2016). Analisis ini dilakukan untuk mendeskripsikan skala kecemasan setelah dilakukan latihan senam hamil dan senam yoga, dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

H.2.2 Analisis *Bivariate*

Analisis *bivariate* akan dilakukan setelah dilakukannya analisis *univariate*. Analisis ini dilakukan terhadap dua variable yang diduga memiliki hubungan atau berkorelasi (Notoatmojo, 2017). Analisis *bivariate* bertujuan untuk menguji variabel independen dengan variable dependen. Uji kedua dilakukan untuk mengetahui bagaimana efektivitas senam hamil dan senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III . Uji yang dipakai adalah uji

t-test independent. Jika data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan uji *Mann Whitney Test*.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara peneliti, pihak yang diteliti dan masyarakat yang memperoleh dampak hasil penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2016). Etika penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persetujuan riset (*informed concent*)

Informed concent merupakan suatu proses pemberian informasi yang cukup dapat dimengerti kepada responden mengenai partisipasinya dalam suatu penelitian. Hal ini meliputi pemberian informasi kepada responded tentang hak-hak dan tanggungjawab mereka dalam suatu penelitian dan mendokumentasikan sifat kesepakatan dengan cara menandatangani lembar persetujuan riset bila responden bersedia diteliti, namun apabila responden menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa.

2. Kerahasiaan

Tanggung jawab peneliti untuk melindungi semua informasi ataupun data yang dikumpulkan selama dilakukannya penelitian. Informasi tersebut hanya akan dketahui oleh peneliti dan pembimbing atas persetujuan responden, dan hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan sebagai hasil penelitian.

3. Anonim

Tindakan peneliti untuk merahasiakan nama responden terkait dengan partisipasi mereka dalam suatu proyek penelitian. Hal ini untuk menjaga kerahasiaan informasi yang telah diperoleh dari responden.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat tahun 2019. Penelitian dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok I diberikan perlakuan senam yoga 15 orang dan kelompok II diberikan perlakuan senam hamil 15 orang. Dimana kecemasan masing-masing kelompok diukur sebelum dan sesudah melakukan senam.

Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh pada ibu hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat:

A.1. Analisis Univariat

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat

	Sebelum			Sesudah		
	Kategori	F	%	Kategori	F	%
Kelompok Senam Hamil I	Tidak Ada Kecemasan	0	0.0	Tidak Ada Kecemasan	6	40.0
	Kecemasan Ringan	6	40.0	Kecemasan Ringan	6	40.0
	Kecemasan Sedang	6	40.0	Kecemasan Sedang	3	20.0
	Kecemasan Berat	3	20.0	Kecemasan Berat	0	0.0
	Kecemasan Berat Sekali	0	0.0	Kecemasan Berat Sekali	0	0.0
	Total	15	100.0	Total	15	100.0

Kelompok Senam Yoga	Tidak Ada Kecemasan	0	0.0	Tidak Ada Kecemasan	2	13.3
	Kecemasan Ringan	2	13.3	Kecemasan Ringan	2	13.3
	Kecemasan Sedang	2	13.3	Kecemasan Sedang	4	26.7
	Kecemasan Berat	4	26.7	Kecemasan Berat	7	46.7
	Kecemasan Berat Sekali	7	46.7	Kecemasan Berat Sekali	0	0.0
	Total	15	100.0	Total	15	100.0

Pada Tabel 4.1 dapat diketahui pada kelompok senam hamil sebelum dilakukan senam hamil maka didapat tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 orang (40%), sedang sebanyak 6 orang (40%) dan berat sebanyak 3 orang (20%) dan sesudah dilakukan senam hamil maka didapat tidak ada kecemasan sebanyak 6 orang (40%), ringan sebanyak 6 orang (40%), dan sedang sebanyak 3 orang (20%). Pada kelompok senam yoga sebelum dilakukan senam yoga maka didapat tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 orang (13.3%), sedang sebanyak 2 orang (13.3%) dan berat sebanyak 4 orang (26.70%), berat sekali sebanyak 7 orang (46.7%) dan sesudah dilakukan senam yoga maka didapat tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang (13.3%), ringan sebanyak 2 orang (13.3%), dan sedang sebanyak 4 orang (26.7%) dan berat sebanyak 7 orang (46.7%).

A.2. Analisis Bivariat

Setelah data kecemasan pada ibu hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat diperoleh sebelum dilakukan uji *Paired Sample T-Test* dan

independent t-test maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data *Shapiro wilk* karena jumlah responden >50 . Berikut hasil uji normalitas data yang dapat dilihat pada tabel 4.2. dibawah ini.

a. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 4.2
Hasil Uji Normalitas Data Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat

	Kelompok Senam Hamil		Kelompok Senam Yoga	
	p-value	Keterangan	p-value	Keterangan
Sebelum	0.07	Normal	0.098	Normal
Sesudah	0.06	Normal	0.055	Normal

Hasil uji normalitas data *Shapiro wilk* pada Tabel 4.2 diketahui bahwa seluruh data data kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi berdistribusi normal karena seluruh nilai *p-value* lebih besar dari 0.05. sehingga dapat dilakukan untuk uji selanjutnya yaitu uji *paired sample t-test* dan *independent t-test*.

b. Latihan Fisik Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020

Tabel 4.3

Latihan Fisik Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020

Senam Yoga	\bar{x}	SD	Selisih	Lower	Upper	<i>p-value</i>
Sebelum	39.4000	12.03447	17.80000	14.56957	21.03043	0.000
Sesudah	21.6000	6.70607				

Berdasarkan table 4.3 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan latihan fisik senam yoga didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 39.4 dan setelah dilakukan latihan fisik senam yoga didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 21.6 sehingga didapat selisih kecemasan adalah 17.8.

Setelah dilakukan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai $p\text{-value}$ $0.000 < 0.05$. Artinya ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan latihan fisik senam yoga yaitu kecemasan ibu hamil mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan latihan fisik senam yoga efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat.

c. Latihan Fisik Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020

Tabel 4.4

Latihan Fisik Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2019

Senam Hamil	\bar{x}	SD	Selisih	Lower	Upper	<i>p-value</i>
Sebelum	24.9333	9.04328				
Sesudah	17.2000	6.10854	7.73333	5.29717	10.16949	0.000

Berdasarkan table 4.4 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan latihan fisik senam hamil didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 24.93 dan setelah dilakukan latihan fisik senam hamil didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 17.2 sehingga didapat selisih kecemasan adalah 7.73.

Setelah dilakukan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai $p\text{-value}$ $0.000 < 0.05$. Artinya ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan latihan

fisik senam hamil yaitu kecemasan ibu hamil mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan latihan fisik senam hamil efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat.

d. Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2019

Tabel 4.5
Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020

Mean (Rata-rata) Penurunan Kecemasan		Selisih	p-Value
Senam Yoga	Senam hamil		
17.8000	7.7333	-10.06667	0.000

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata penurunan kecemasan ibu hamil yang melakukan latihan fisik senam yoga adalah 17.8 dan rata-rata penurunan kecemasan ibu hamil yang melakukan latihan fisik senam hamil adalah 7.73. Selisih perbedaan rata-rata penurunan kecemasan latihan fisik senam yoga dan latihan fisik senam hamil yaitu 10.07.

Berdasarkan uji *t-independent test* yang dilakukan diperoleh probabilitas (p) $0.000 > 0.05$. Artinya ada perbedaan signifikan kecemasan ibu hamil yang diberikan latihan fisik senam yoga dan senam hamil. Jika dilihat dari rata-rata penurunan kecemasannya bahwa latihan fisik senam yoga lebih efektif daripada senam hamil untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

B. Pembahasan

a. Latihan Fisik Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020

Berdasarkan table 4.3 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan latihan fisik senam yoga didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 39.4 dan setelah dilakukan latihan fisik senam yoga didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 21.6 sehingga didapat selisih kecemasan adalah 17.8.

Setelah dilakukan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai p-value $0.000 < 0.05$. Artinya ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan latihan fisik senam yoga yaitu kecemasan ibu hamil mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan latihan fisik senam yoga efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalajzadeh (2012), yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kecemasan perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Sumiatik (2012) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan.

Yoga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk melunturkan persendian terutama ibu hamil yang sudah dekat proses persalinan. Latihan senam yoga terdiri dari lima teknik inti, yaitu teknik penguasaan tubuh (*asana*), teknik penguasaan napas (*pranayama*), teknik penguncian energi (*bandha*), teknik pengendalian energi (*mudra*), serta teknik pembersihan tubuh (*kriya*) yang dapat bermanfaat selama masa kehamilan (Haryanto, 2015). Teknik ini diharapkan dapat meringankan keluhan ibu hamil selama kehamilan terutama terkait kram

dan edema yang sering pada akhir kehamilan, memperlancar aliran darah serta nutrisi ke janin, membantu posisi bayi dan pergerakannya, meningkatkan energi serta nafsu makan, menciptakan ketenangan dan fokus, mengurasi perasaan mual, meredakan ketegangan di leher rahim, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, merenggangkan otot-otot, membuat nyenyak tidur serta membantu mengurangi nyeri pinggang atau punggung bawah akibat peregangan otot-otot sekitar perut.

Menurut Stoppard (2008), yoga merupakan teknik yang terbaik dalam mempersiapkan proses persalinan karena menggunakan teknik latihan yang fokusnya menitikberatkan terhadap pengendalian otot, teknik relaksasi dan ketenangan pikiran. Hal ini sejalan dengan penelitian Cramer (2015), bahwa wanita hamil yang latihan yoga baik untuk kesehatan, sikap dan lingkungan sekitarnya. Begitupun dengan hasil penelitian Rusmita menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ($p=0,014$) senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung (Mediarti, 2014). Kesiapan ibu hamil baik secara fisik maupun mental dapat mengurangi kecemasan ibu hamil terkait persalinan yang akan dihadapi nantinya

Kecemasan adalah keadaan seseorang memiliki rasa gelisah atau cemas berlebih, serta aktivitas sistem saraf otonom yang merespon terhadap ancaman yang tidak jelas atau tidak spesifik (Sadock, et all, 2000). Jika dihubungkan dengan kecemasan yang dialami ibu hamil dapat diartikan sebagai kecemasan yang dihadapi kembali ibu hamil yang dialami dirinya sendiri serta bayi dalam kandungannya yang dipengaruhi oleh pengalaman kehamilan yang dirasakan

sebelumnya, kecemasan terkait status anak, kemampuan atau kesiapan keluarga, kesehatan ibu hamil, bahaya ancaman keguguran, bayi cacat, anak kembar, kelahiran prematur serta pandangan ibu tentang hal-hal lainnya seputar persalinan (Maimunah, 2009).

b. Latihan Fisik Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020

Berdasarkan table 4.4 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan latihan fisik senam hamil didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 24.93 dan setelah dilakukan latihan fisik senam hamil didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 17.2 sehingga didapat selisih kecemasan adalah 7.73.

Setelah dilakukan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai p-value $0.000 < 0.05$. Artinya ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan latihan fisik senam hamil yaitu kecemasan ibu hamil mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan latihan fisik senam hamil efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat.

Sejalan dengan penelitian Aryani (2016), 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 0.00001 dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada primigravida trimester III.

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.

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. Latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu menghadapi stres dan kecemasan, serta latihan fisik merupakan suatu inovasi dan alternatif pengobatan efektif untuk kecemasan antenatal. Senam hamil terdiri dari beberapa gerakan diantaranya terdapat latihan pernapasan yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan. Pendinginan pada gerakan senam hamil mempunyai manfaat untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan menenangkan pikiran.

c. Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata penurunan kecemasan ibu hamil yang melakukan latihan fisik senam yoga adalah 17.8 dan rata-rata penurunan kecemasan ibu hamil yang melakukan latihan fisik senam hamil adalah 7.73. Selisih perbedaan rata-rata penurunan kecemasan latihan fisik senam yoga dan latihan fisik senam hamil yaitu 10.07.

Berdasarkan uji *t-independent test* yang dilakukan diperoleh probabilitas (p) $0.000 > 0.05$. Artinya ada perbedaan signifikan kecemasan ibu hamil yang diberikan latihan fisik senam yoga dan senam hamil. Jika dilihat dari rata-rata penurunan kecemasannya bahwa latihan fisik senam yoga lebih efektif daripada senam hamil untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Dari hasil penelitian Linda, (2017), ditemukan bahwa metode latihan fisik yoga prenatal Di primigravida lebih efektif dalam memperpendek durasi persalinan normal. Kondisi ini dapat dengan mudah terlihat pada fase I persalinan pada wanita primipara yang berpartisipasi dalam kelas Prenatal Yoga: persalinan durasi ≤ 12 jam dan 5 menit (770 menit) pada persentase 55%, sedangkan mereka yang berpartisipasi dalam Kelas Pregnancy Gymnastics memiliki durasi persalinan yang lebih lama (< 12 jam dan 5 menit pada persentase 80%). Pada tahap III, mereka yang berpartisipasi dalam kelas Prenatal Yoga memiliki durasi persalinan ≤ 10 menit di persentase 90%, sedangkan yang mengikuti kelas Senam Kehamilan hanya 75%. Namun demikian, jika itu dilihat dari durasi kelahiran anak fase II di primipara, kedua metode ini cukup efektif untuk mempersingkat durasi persalinan. Menurut Rukiyah (2009), durasi persalinan untuk primigravida pada tahap I adalah 12 jam dan 5 menit, pada tahap II adalah 60 menit, pada tahap III adalah

10 menit, dan fase IV adalah 2 jam. Yoga prenatal bermanfaat untuk melatih dan menguasai teknik respirasi yang memainkan perannya dalam kehamilan dan dalam process persalinan.

Penggunaan pelatihan dasar respirasi adalah untuk melatih tegang, mempercepat darah sirkulasi, dan memenuhi kebutuhan oksigen untuk wanita hamil dan janin mereka. Tidak kalah penting dari dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, otot-otot dasar panggul, dan otot di bagian dalam pinggul sehingga proses persalinan dapat dilakukan dengan lancar. Pada dasarnya tujuan dari kedua kegiatan olahraga ini sama, yakni mempersiapkan lahir batin seorang ibu dalam menghadapi persalinan. Namun tujuan spesifiknya berbeda. Pada senam hamil lebih ditujukan sebagai persiapan mental dan fisik seorang ibu untuk menghadapi persalinan. Sang ibu akan diajarkan bagaimana cara melakukan persalinan yang mudah dan lancar. Edukasi tentang persalinan juga diberikan selama senam hamil. Sedangkan pada senam yoga, gerakan lebih difokuskan pada pengolahan stamina dalam menjalani kehamilan hingga menuju persalinan. Pengaturan tubuh dan pikiran dalam menghadapi setiap masalah yang terjadi selama kehamilan hingga menjelang persalinan menjadi fokus utama dari prenatal yoga. Sehingga kecemasan ibu hamil jauh lebih menurun dibandingkan dengan senam hamil.

Menurut Linda, Lubis, dkk (2017) , Prenatal Yoga bermanfaat untuk melatih dan menguasai teknik respirasi yang memainkan perannya dalam kehamilan dan dalam process persalinan. Penggunaan pelatihan dasar respirasi adalah untuk melatih tegang, mempercepat darah sirkulasi, dan memenuhi

kebutuhan oksigen untuk wanita hamil dan janin mereka. Tidak kalah penting dari dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, otot-otot dasar panggul, dan otot di bagian dalam pinggul sehingga proses persalinan dapat dilakukan dengan lancar.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian tentang Efektivitas Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2019, dapat ditemukan suatu hasil kesimpulan, yaitu :

1. Latihan fisik senam yoga didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 39.4 dan setelah dilakukan latihan fisik senam yoga didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 21.6 sehingga didapat selisih kecemasan adalah 17.8.
2. Latihan fisik senam hamil didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 24.93 dan setelah dilakukan latihan fisik senam hamil didapat rata-rata kecemasan ibu hamil adalah 17.2 sehingga didapat selisih kecemasan adalah 7.73.
3. Latihan fisik senam yoga dan senam hamil efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat dengan $p\text{-value } 0.000 < 0.05$.

B. Saran

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan intitusi pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya, memperbanyak referensi di perpustakaan yang menyangkut tentang senam hamil, yoga hamil dan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebaiknya tenaga kesehatan dalam hal ini bidan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III dengan mengajarkan dan membantu ibu hamil menerapkan senam hamil atau yoga hamil di rumah. Bagi Peneliti Lain

c. Penelitian lebih lanjut

Untuk peneliti selanjutnya untuk menambahkan variable lain tentang penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arafah, C. T., & Aizar, E. (2012). Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Hj.Hadijah Medan Setelah Menonton Video Proses Persalinan Normal. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 3(1).
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., Sibbritt, D. Characteristics of Women Who Practice Yoga in Different Locations During Pregnancy. *BMJ open*. 2015;5(8):1-7,e008641.
- Ghufron, M.Nur dan Rini Risnawita. 2018. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media : Yogyakarta.
- Hariyanto, M. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah; 2015
- Hawari, Dadang. 2018. *Stress, Cemas, Dan Depresi*. FKUI: Jakarta.
- Khalajzadeh, M., Shojaei, M., Mirfaizi, M. The Effect of Yoga on Anxiety Among Pregnant Women in Second and Third Trimester of Pregnancy. *Eur J Sport Sci*. 2012;1(3):85-89.
- Larasati, I. P. dan A. Wibowo. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 2012;1(1):6.
- Linda, Irma, Lubis, Rismahara, dkk. 2017. *The Effectiveness of Physical Exercise, Prenatal Yoga and Pregnancy Gymnastics in Primigravida on Childbirth Duration*. *Health Notions*, Volume 1 Issue 2 (April-June2017)

- Maimunah, S. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*. 2009;5(1):61-67.
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiah. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2014;1(1):47-53
- Muhimah, Nanik dan Abdullah Safe'i. 2018. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Power Books : Yogyakarta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta ; Jakarta.
- Puty, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1, 26–32.
- Sadock, B. J. Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia, PA; 2000.
- Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Qanita PT Mizan Pustaka : Bandung.
- Stoppard, M. *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga; 2008.
- Sugyono. 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.: Bandung.
- Yogyakarta, D. I., Aryani, F., & Raden, A. (n.d.). Senam Hamil Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman , Pregnancy Exercise Influence d The Level of Anxiety D . I Yogyakarta. 129–134.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tunjung Kode Pos : 20136,
Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : I.B.02.01/00.02. 2610. 32 /2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian

Medan, Oktober 2019

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Klinik bidan eka Siwahyuni
Di-
Tempat

Sesuai dengan Proses Penyelenggaraan Akhir Program Studi D-IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Bagi Mahasiswa Semester Akhir (semester VII) akan Melakukan penelitian. Untuk hal tersebut diatas maka bersama surat ini kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu Pimpinan Lahan untuk memberikan izin survey lahan penelitian kepada :

Nama : Dinda Angraini Sikumbang
NIM : P07524416072
Judul Penelitian : Efektifitas Latihan Fisik Benam yoga dan Senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu Primigravida trimester 3 diklinik bidan eka Siwahyuni dan Klinik Pratama Rumah sakit.

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Kebidanan
Poltekkes Medan

Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com

Nomor : LB.02.01/00.02/ 2020.72 /2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian

Medan, Oktober 2019

Kepada Yth,
Bapak/Ibu .. Klinik Pratama Rumah Zakat
Di-
Tempat

Sesuai dengan Proses Penyelenggaraan Akhir Program Studi D-IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Bagi Mahasiswa Semester Akhir (semester VII) akan Melakukan penelitian. Untuk hal tersebut diatas maka bersama surat ini kami mohon kesedian Bapak/ Ibu Pimpinan Lahan untuk memberikan izin survey lahan penelitian kepada :

Nama : Dinda Angraini Sikumbang
NIM : P07524916072
Judul Penelitian : Efektifitas Latihan Fisik Senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester 3 diklinik bidan eka sriwahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Kebidanan
A Ketua

Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

**STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM YOGA**

Kode Responden :

Tanggal : _____

Jam : _____

Nama : _____

Umur : _____

Pekerjaan : _____

Alamat : _____

**STANDART OPERASIONAL PROSEDUR
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM YOGA**

PENGERTIAN : Senam yoga adalah gerakan bernapas, relaksasi, meditasi dan peregangan. Yoga mengajarkan individu untuk melakukan sebuah gerakan yang bertujuan agar dapat merileksasi ketegangan yang terjadi dengan gerakan yang mudah, dan sederhana.

TUJUAN :

1. Meningkatkan keseimbangan jiwa
2. Meningkatkan ketenangan batin
3. Meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan.
4. Membuat tubuh menjadi rileks

BAHAN :

1. Matras
2. Selimut
3. Batok kecil
4. Lcd
5. Laptop

SIKAP DAN PERILAKU :

1. Menyapa klien dengan ramah dan sopan
2. Menjelaskan tujuan pengaturan Latihan Fisik Senam Yoga

PROSEDUR KERJA :

1. Perlengkapan
 - a. Matras
 - b. Selimut
 - c. Batok kecil

2. Persiapan.
 - a. Dalam keadaan tidak lapar dan tidak kenyang.
 - b. Tidak menahan BAK dan BAB.
 - c. Hentikan jika terasa mual, pusing, kram dan kaku.

3. Melakukan pemanasan senam *ZUMBA*



4. Melakukan pergerakan putaran *sufi*
 - a) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh kedepan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
 - b) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernafas dalam dan perlahan.
 - c) Kemudian luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki.



5. Melakukan pergerakan Utkasana (postur kecil)
 - a) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih besar daripada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada panggul.
 - b) Tarik nafas, panjangkan tulang punggung. Buang nafas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertari keluar tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan diatas paha. Tahan dalam posisi ini sambil bernafas perlahan selama yang dirasakan nyaman. Saat menahan dalm posisi ini, anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.

- c) Tarik nafas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang nafas, kembali rapatkan kaki. Lakukan postur ini 2 putaran.



6. Melakukan pergerakan postur berjongkok

•Teknik I

- a) Dari posisi berdiri. Renggangkan kedua kaki sedikit lebih lebar daripada pinggul. Arahkan jari kaki ke arah luar dan tumit ke dalam.
- b) Tekuk lutut dan perlahan turunkan pinggul turun ke alas (atau ke bangku pendek). Letakkan kedua tangan pada alas di depan tubuh dan di atas lutut. Jaga agar tulang ekor tetap tertarik ke dalam. Tahan dalam posisi ini sambil tetap bernafas dalam selama 1 menit.
- c) Letakkan tangan pada lutut, dan tekan tangan seraya kembali berdiri

•Teknik II

- a) Dari posisi berjongkok. Renggangkan kaki lebih lebar untuk merentangkan panggul lebih dalam. Condongkan tubuh lebih ke depan dan letakkan kedua tangan pada alas. Jaga agar punggung tidak membungkuk.
- b) Perlahan, ayun tubuh ke sisi kiri dan tahan selama 3 detik. Kemudian, ayun tubuh ke sisi kanan dan tahan selama 3 detik. Lakukan 5-10 putaran sambil bernafas perlahan.
- c) Kembali dalam posisi berjongkok, dan perlahan kembali berdiri sambil menggerak-gerakkan otot kaki.



7. Melakukan pergerakan postur memutar pinggul
 - a) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul. Tekuk lutut sedikit dan arahkan jari-jari ke luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.
 - b) Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan, sambil bernafas dalam, sebanyak 5-10 putaran, dan putar arah.
 - c) Tarik napas, kembali luruskan lutut. Buang napas, rapatkan kaki. Gerakkan otot-otot kaki untuk melepaskan ketegangan dan melancarkan kembali sirkulasi darah.

8. Melakukan pergerakan postur kupu-kupu
 - a) Duduk diujung bantal tipis dengan kedua kaki lurus dan diregangkan sejajar pinggul. Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di sisi dalam paha kiri. Letakkan kedua tangan dipergelangan dan lutut kanan.
 - b) Perlahan, ayunkan lutut kanan naik dan turun naik dan turun selama 10 putaran. Luruskan kembali kaki kanan, dan gerak-gerakkan otot kaki untuk melepas ketegangan dari otot kaki.
 - c) Lakukan dengan sisi lainnya.



9. Melakukan relaksasi dan pendinginan



10. Penutup

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM HAMIL

Kode Responden :
Tanggal : _____
Jam : _____
Nama : _____
Umur : _____
Pekerjaan : _____
Alamat : _____

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM HAMIL

PENGERTIAN : senam hamil adalah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik ataupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil biasanya sejak usia sekitar usia 20-30 minggu kehamilan.

TUJUAN :

1. Mempelancar persalinan normal dan fisik.
2. Agar ibu hamil dapat mempersiapkan tubuhnya untuk bersalin.
3. Membentuk sikap yang tenang
4. Membentuk tubuh yang baik selama dan sesudah kehamilan.

BAHAN :

1. Matras
2. Laptop
3. Lcd
4. bantal

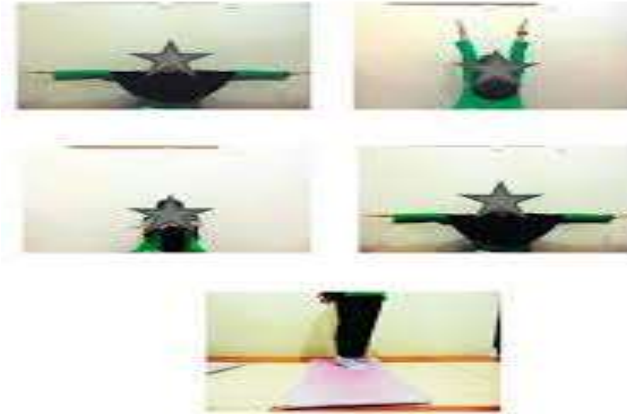
SIKAP DAN PERILAKU :

1. Menyapa klien dengan ramah dan sopan
2. Menjelaskan tujuan Latihan Fisik Senam Hamil

PROSEDUR KERJA :

1. Perlengkapan
 - a. Matras
 - b. Selimut
 - c. Bantal
2. Persiapan
 - a. Dalam keadaan tidak lapar dan tidak kenyang.
 - b. Tidak menahan BAK dan BAB.
 - c. Hentikan jika terasa mual, pusing, kram dan kaku.
3. Melakukan gerakan pemanasan

- a) Posisi kedua tangan dipinggang. Kepala menoleh ke kanan dan kiri.
- b) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala ditekuk ke kanan dan kiri.
- c) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala diputar ke atas searah jarum jam lalu dibalik berlawanan arah.



4. Melakukan senam payudara

- a) Gerakan ke-1 : Kaki bersila dan kedua tangan di atas bahu dengan siku saling menempel. Lalu lengan diputar ke bawah hingga siku saling menempel kembali. Hitungan berikutnya lengan diputar ke atas hingga siku saling menempel kembali.
- b) Gerakan ke-2 : Tangan kanan memegang siku kiri begitu pula sebaliknya. Lalu kencangkan otot lengan hingga otot payudara ikut mengencang.



5. Melakukan senam paha

- a) Gerakan ke-1 : Kedua telapak kaki ditempel lalu paha diangkat dan diturunkan secara bergantian.
- b) Gerakan ke-2: Kedua telapak kaki masih ditempel lalu tubuh dimajukan ke arah depan. Membungkuk serendah mungkin.



6. Melakukan gerakan duduk tawarruk
 - a) Gerakannya yaitu tumit kaki kiri menekan vagina dan ruas jari kaki kanan ditekuk.

7. Melakukan gerakan jongkok
 - a) Gerakan dimulai dari jongkok dengan jarak selebar dua siku tangan lalu berdiri perlahan-lahan kemudian jongkok lagi
8. Melakukan gerakan merangkak
 - a) Gerakannya yaitu merangkak sambil menaikkan punggung perlahan-lahan dan kepala menunduk sampai melihat perut. Selanjutnya, punggung kembali diturunkan dan kepala terangkat ke atas.



9. Melakukan gerakan sujud
 - a) Sujud seperti yang dilakukan dalam shalat. Kaki membentuk sudut siku-siku dengan lantai. Untuk hasil yang lebih baik, lakukan min. 3 menit.



10. Melakukan gerakan senam lutut

- a) Gerakannya yaitu tubuh dalam posisi terlentang dan kaki ditekuk. Setelah itu, angkat pinggul yang tinggi dan tahan secukupnya.



11. Pendinginan

- a) Atur nafas
b) Tidur nyaman

12. Penutup

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

“Efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester 3 di klinik bidan Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat Tahun 2020” Setelah saya mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan penelitian, saya bersedia menjadi responden tanpa ada unsur paksaan, sebagai berikut saya akan menandatangani surat persetujuan penelitian.

Medan, 2020

Hormat saya sebagai responden

()

**LEMBAR CHECK LIST
SENAM YOGA**

No	Kode Reponden	Senam Yoga			
		Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Medan,

2020

Peneliti ,

Dinda Angraini sikumbang

**LEMBAR CHECK LIST
SENAM HAMIL**

No	Kode Responden	Senam Hamil			
		Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Medan,

2020

Peneliti ,

Dinda Angraini Sikumbang

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

No. Responden :

Tanggal Wawancara :

Alamat Lengkap :

Adapun hal-hal yang dinilai dalam alat ukur HRS-A ini adalah sebagai berikut :

Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
1. Perasaan cemas (ansietas)	0	1	2	3	4
-Cemas					
-Firasat buruk					
-Takut akan pikiran sendiri					
-Mudah tersinggung					
2. Keterangan					
-Merasa tegang					
-Lesu					
-Tidak bisa istirahat tenang					
-Mudah terkejut					
-Mudah menangis					
-Gemetar					
-Gelisah					
3. Ketakutan					
- Pada gelap					
-Pada orang asing					
-Ditinggal sendiri					
-Pada binatang besar					
-Pada keramaian lalu lintas					
-Pada kerumunan orang banyak					
4. Gangguan tidur					

-Terbangun pada malam hari
-Tidur tidak nyenyak
-Sukar untuk tidur
-Bangun dengan lesu
-Banyak mimpi-mimpi
-Mimpi menakutkan
-Mimpi buruk
5. Gangguan kecerdasan
-Sukar Konsentrasi
-Daya ingat menurun
-Daya ingat menurun
6. Perasaan depresi (murung)
-Hilangnya minat
-Berkurangnya Kesenangan pada hobi
-Sedih
-Bangun dini hari
-Perasaan berubah-ubah sepanjang hari
7. Gejala somatik/fisik (otot)
-Sakit dan nyeri di otot
-Kaku
-Kedutan otot
-Gigi gemerutuk
-Suara tidak stabil
8. Gejala somatik/fisik(sensorik)
-Tinitus(telinga berdenging)
-Penglihatan Kabur
-Muka merah atau pucat
-Merasa lemas
-Perasaan ditusuk-tusuk
9. Gejala Kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah)
-takikardia(denyut jantung cepat)

-berdebar-debar
-Nyeri di dada
-denyut nadi mengeras
-rasa lesu/lemas seperti mau pingsan
-detak jantung menghilang(berhenti sekejap)
10. Gejala respiratori(pernapasan)
-rasa tertekan atau sempit pada dada
-rasa tercekik
-Sering menarik napas
-Napas pendek/sesak
11. Gejala gastrointestinal
-sulit menelan
-perut melilit
-gangguan pencernaan
-nyeri sebelum dan sesudah makan
-perasaan terbakar diperut
-rasa penuh dan kembung
-mual
-muntah
-buang air besar lembek
-sukar buang air besar(konstipasi)
-kehilangan berat badan
12. Gejala urogenital(perkemahan dan kelamin)
-sering buang air kecil
-tidak dapat menahan air seni
-Darah haid berlebihan
-darah haid amat sedikit
-masa haid berkepanjangan
-masa haid amat pendek
-haid beberapa kali dalam sebulan

-menjadi dingin (frigid)
-Ejakulasi dini
-ereksi melemah
-ereksi hialng
-impotensi
13. Gejala autonom
-mulut kering
-muka merah
-mudah berkeringat
-kepala pusing
-kepala terasa berat
-kepala terasa sakit
-bulu-bulu berdiri
14. Tingkah laku(sikap) pada wawancara
-gelisah
-tidak tenang
-jari gemetar
-kerut kening
-muka tegang
-otot tegang-mengeras
-Napas pendek dan cepat
-muka merah

Frequencies

Statistics

		Senam Hamil Pre	Senam Hamil Post	Senam Yoga Pre	Senam Yoga Post
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

Senam Hamil Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	6	40.0	40.0	40.0
	Kecemasan Sedang	6	40.0	40.0	80.0
	Kecemasan Berat	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Senam Hamil Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Kecemasan	6	40.0	40.0	40.0
	Kecemasan Ringan	6	40.0	40.0	80.0
	Kecemasan Sedang	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Senam Yoga Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	2	13.3	13.3	13.3
	Kecemasan Sedang	2	13.3	13.3	26.7
	Kecemasan Berat	4	26.7	26.7	53.3
	Kecemasan Berat Sekali	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Senam Yoga Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Kecemasan	2	13.3	13.3	13.3
	Kecemasan Ringan	2	13.3	13.3	26.7
	Kecemasan Sedang	4	26.7	26.7	53.3
	Kecemasan Berat	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan Senam Hamil Pre	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
Kecemasan Senam Hamil Post	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
Kecemasan Senam Yoga Pre	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
Kecemasan Senam Yoga Post	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kecemasan Senam Hamil Pre	Mean		23.2000	2.51699
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.8016	
		Upper Bound	28.5984	
	5% Trimmed Mean		22.7778	
	Median		20.0000	
	Variance		95.029	
	Std. Deviation		9.74826	
	Minimum		14.00	
	Maximum		40.00	
	Range		26.00	
	Interquartile Range		13.00	
	Skewness		.927	.580
	Kurtosis		-.442	1.121
	Mean		18.9333	1.75788
Kecemasan Senam Hamil Post	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.1630	
		Upper Bound	22.7036	
	5% Trimmed Mean		18.9259	
	Median		20.0000	
	Variance		46.352	
	Std. Deviation		6.80826	
	Minimum		11.00	
	Maximum		27.00	
	Range		16.00	
	Interquartile Range		15.00	
	Skewness		.067	.580
	Kurtosis		-1.779	1.121
	Mean		39.4000	3.10729
	Kecemasan Senam Yoga Pre	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.7355
Upper Bound			46.0645	

	5% Trimmed Mean		39.6667	
	Median		40.0000	
	Variance		144.829	
	Std. Deviation		12.03447	
	Minimum		18.00	
	Maximum		56.00	
	Range		38.00	
	Interquartile Range		21.00	
	Skewness		-.686	.580
	Kurtosis		-.624	1.121
	Mean		21.8667	1.62090
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18.3902	
		Upper Bound	25.3431	
	5% Trimmed Mean		22.0741	
	Median		21.0000	
	Variance		39.410	
Kecemasan Senam Yoga Post	Std. Deviation		6.27770	
	Minimum		11.00	
	Maximum		29.00	
	Range		18.00	
	Interquartile Range		14.00	
	Skewness		-.435	.580
	Kurtosis		-1.308	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Senam Hamil Pre	.189	15	.154	.822	15	.070
Kecemasan Senam Hamil Post	.215	15	.060	.817	15	.060
Kecemasan Senam Yoga Pre	.187	15	.167	.901	15	.098
Kecemasan Senam Yoga Post	.212	15	.070	.885	15	.055

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Test

	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecemasan Senam Hamil Pre	24.9333	15	9.04328	2.33497
	Kecemasan Senam Hamil Post	17.2000	15	6.10854	1.57722

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecemasan Senam Hamil Pre & Kecemasan Senam Hamil Post	15	.903	.000

				Lower	Upper			
Kecemasan Senam Hamil Pre - Kecemasan Senam Hamil Post	7.73333	4.39913	1.13585	5.29717	10.16949	6.808	14	.000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecemasan Senam Yoga Pre	39.4000	15	12.03447	3.10729
	Kecemasan Senam Yoga Post	21.6000	15	6.70607	1.73150

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecemasan Senam Yoga Pre & Kecemasan Senam Yoga Post	15	.965	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower		Upper
Pair 1	Kecemasan Senam Yoga Pre - Kecemasan Senam Yoga Post	17.80000	5.83340	1.50618	14.56957	21.03043	11.8

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL SENAM PRE-POST	KELOMPOK SENAM HAMIL	15	7.7333	4.39913	1.13585
TEST	KELOMPOK SENAM YOGA	15	17.8000	5.83340	1.50618

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HASIL SENAM PRE-POST TEST	Equal variances assumed	.326	.573	5.336	28	.000	10.06667	1.88646	13.93090	6.20243
	Equal variances not assumed			5.336	26.032	.000	10.06667	1.88646	13.94411	6.18923

NO	KELOMPOK SENAM HAMIL PRE														TO TA L	KATEG ORI	KELOMPOK SENAM HAMIL POST														TO TA L	K A T E G O R I
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14		
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	11	1	
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	1		
3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	1		
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11	1		
5	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	11	1		
6	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	20	2	0	1	2	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	1	12	1
7	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	21	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	20	2
8	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	26	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	20	2
9	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	27	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	19	2	
10	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20	2	
11	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	3	3	1	27	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	
12	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	3	3	1	27	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2
13	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	4	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	27	3	
14	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	4	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	27	3	
15	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	4	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	27	3	










LEMBAR KONSULTASI






NAMA MAHASISWA : DINDA ANGRAINI SIKUMBANG
NIM : P07524416072
JUDUL SKRIPSI : EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK SENAM YOGA DAN
SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DIKLINIK
BIDANEKA SRIWAHYUNI KEC. MEDAN DENAI
DAN KLINIKPRATAMA RUMAH ZAKAT AL-
UMMA MEDAN AREA

DOSEN PEMBIMBING : 1. RISMAHARA LUBIS, S.SiT, M.Kes
2. SURYANI, SST, M.Kes


No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1	10 September 2019	Pengajuan Judul Proposal	Perbaiki judul dan update data supaya dapat permasalahan	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
2	16 September 2019	Perbaiki Judul	ACC Judul	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
3	29 September 2019	BAB I dan BAB II	Susun Latar Belakang Berdasarkan Masalah-Masalah.	

			Tinjauan Pustaka yang Mendukung dengan Permasalahan.	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
4	31 Oktober 2019	BAB III	Perbaikan Desain Penelitian	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
5	09 November 2019	BAB I, BAB II, dan BAB III	Perbaikan Defenisi Operasional	 (Suryani, SST, M.Kes)
6	10 November 2019	BAB III dan Lampiran	Perbaikan Instrumen, Defenisi Operasional, Polpulasi/Sampel dan Prosedur Penelitian	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
7	13 Desember 2019	BAB III, SOP dan KUESIONER	Tambahkan Kuesioner, SOP, Lampiran dan Pengumpulan Data	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
8	20 Desember 2019	BAB III	Perbaikan Defenisi Operasional Dan Teknik Pengumpulan Data	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
9	21 Desember 2020	Pengajuan Maju Proposal	ACC	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
10	22 Desember 2019	Pengajuan Ujian Proposal	ACC Ujian Proposal	 (Suryani, SST, M.Kes)


11	16 Januari 2020	Perbaikan Proposal	Perbaikan Defenisi Operasional	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
12	05 Februari 2020	Perbaikan Proposal	Perbaikan Kerangka Konsep dan Defenisi Operasional	 (Suryani, SST, M.Kes)
13	06 Februari 2020	ACC Perbaikan proposal	Lanjut Penelitian	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
14	20 Februari 2020	ACC Perbaikan proposal	Lanjut Penelitian	 (Suryani, SST, M.Kes)
15	20 Februari 2020	ACC Perbaikan proposal	Lanjut Penelitian	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
16	05 April 2020	Pengajuan BAB IV dan BAB V	Perbaikan Pembahasan	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
17	19 Mei 2020	Pengajuan BAB IV dan BAB V	ACC maju seminar hasil	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)

18	19 Mei 2020	Pengajuan BAB IV dan BAB V	ACC maju seminar hasil	 (Suryani, SST, M.Kes)
19	05 Januari 2021	Perbaiki Skripsi	Tambahkan Jurnal di Pembahasan	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
20	09 Januari 2021	Perbaiki Skripsi	ACC	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
21	14 Januari 2021	Perbaiki Skripsi	ACC	 (Suryani, SST, M.Kes)
	14 Januari 2021	Perbaiki Skripsi	ACC	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)

PEMBIMBING UTAMA


(Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
NIP. 197307271993032001

PEMBIMBING PENDAMPING


(Suryani, SST, M.Kes)
NIP. 196511121992932002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Dinda Angraini Sikumbang
Tempat/Tanggal Lahir : Sibolga, 12 Juni 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Merpati Gg. Merpati Aek Manis Sibolga Selatan
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Islam
Nama Orangtua
Ayah : Devries Sikumbang
Ibu : Herni Malau
Anak ke : 2 dari 4 Bersaudara
No. Hp : 082171547295
Email : dindangraini120@gmail.com

B. PENDIDIKAN FORMAL

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	TK Asiyiah	2003	2004
2	SD Negeri 081240	2004	2010
3	SMP Negeri 1 Sibolga	2010	2013
4	SMK Muhammadiyah 13 Sibolga	2013	2016
5	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan	2016	2020

Quote :

Jangan Khawatir tentang hari esok, karena segala yang terbaik sudah Tuhan siapkan Untukmu