

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

Dinda Angraini Sikumbang,¹ Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes,² Suryani, SST, M.Kes³

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

³Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: dindaangraini120@gmail.com, RismharaLubis@gmail.com, Suryanimkes12@gmail.com

**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**

ABSTRACT

Introduction: *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.

Methods: *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.*

Result and Discussion: *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.*

ABSTRAK

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).

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.

Metode: 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 Penelitian/Diskusi: 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.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan⁹. 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 persalinan⁶. 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 ibu⁸.

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 kesehatannya⁸. Senam hamil merupakan olahraga dan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu sehingga persalinan berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan².

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 oksigen⁹.

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 ¹.

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

METODE

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 2020. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Total sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Uji yang dipakai adalah uji *t-test independent*. Jika data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan uji *Mann Whitney Test*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat tahun 2020. 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:

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat

Pada Tabel 1 dapat diketahui pada kelompok senam hamil sebelum dilakukan senam hamil maka

	Sebelum				Sesudah		
	Kategori	f	%	Kategori	f	%	
Kelompok Senam Hamil	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	

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 yogal 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%).

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 normaltas data *Shapiro wilk* karena jumlah responden >50. Berikut hasil uji normalitas data yang dapat dilihat pada tabel 2. dibawah ini.

Tabel 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 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*.

Tabel 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				
Sesudah	21.6000	6.70607	17.80000	14.56957	21.03043	0.000

Berdasarkan table 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.

Tabel 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 2020

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 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.

Tabel 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 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 penurunannya bahwa latihan fisik senam yoga lebih efektif daripada senam hamil untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

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 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 kehamilan⁵. 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 nyaman 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 Bandung⁹. 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 persalinan⁹

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 $p\text{-value } 0.000 < 0.05$. 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.

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 $p\text{-value } 0.00001$ 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 5 di atas 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 penurunannya bahwa latihan fisik senam yoga lebih efektif daripada senam hamil untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

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.

KESIMPULAN DAN SARAN

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-value $0.000 < 0.05$.

Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. 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.
2. 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
3. Penelitian lebih lanjut
Untuk peneliti selanjutnya untuk menambahkan variable lain tentang penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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).
2. 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>
3. 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.
4. Ghufron, M.Nur dan Rini Risnawita. 2018. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media : Yogyakarta.
5. Hariyanto, M. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah; 2015
6. Hawari, Dadang. 2018. *Stress, Cemas, Dan Depresi*. FKUI: Jakarta.
7. 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.
8. 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.
9. Maimunah, S. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*. 2009;5(1):61-67.

10. Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiah. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2014;1(1):47-53
11. Muhimah, Nanik dan Abdullah Safe'i. 2018. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Power Books : Yogyakarta.
12. Notoadmodjo, Soekidjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta ; Jakarta.
13. Puty, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1, 26–32.
14. Sadock, B. J. Kaplan & Sadock's *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia, PA; 2000.
15. Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Qanita PT Mizan Pustaka : Bandung.
16. Stoppard, M. *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga; 2008.
17. Sugyono. 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.: Bandung.
18. 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.