

## EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2023

Salsabila Gina Maretta, Yaslinda Yaunin, Afriwardi,  
Lili Irawati, Eldi Sauma, Julizar  
Universitas Andalas

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 21 April 2024  
Accepted : 1 May 2024  
Published : 2 May 2024

### KEYWORDS

Anxiety, Pregnancy Exercise,  
Pregnancy, Childbirth

Kecemasan, Senam Hamil,  
Kehamilan, Persalinan

### CORRESPONDENCE

E-mail:  
[salsabilaginamaretta@gmail.com](mailto:salsabilaginamaretta@gmail.com)

### A B S T R A C T

*Anxiety is an unpleasant emotion, characterized by worry, concern and fear that is sometimes experienced to varying degrees. Anxiety in pregnant women has a negative effect that causes complications during pregnancy. Pregnancy exercise as a form of health service for pregnant women which can reduce complaints during pregnancy and can reduce the level of anxiety in facing childbirth because it has 3 core movement components, namely, breathing exercises, formation exercises, muscle and stretching and relaxation exercises. The general aim of this research is to determine the effectiveness of pregnancy exercise in reducing anxiety facing childbirth at the Belimbing Community Health Center, Padang City in 2023. This type of quantitative research with pre-experimental design using the One-group pretest-posttest design method was carried out at the Belimbing Health Center, Padang City in 2023 in May 2023 - June 2023. The population was 37 pregnant women and samples were taken using non-probability sampling technique with purposive sampling type. as many as 30 pregnant women. Data analysis was carried out using the T-Dependent test. The results of the research on anxiety levels before giving pregnancy exercise were that 17 pregnant women (56.7%) experienced moderate anxiety, 7 pregnant women (23%) experienced mild anxiety and 6 pregnant women (20%) experienced severe anxiety. The level of anxiety after giving pregnancy exercise was that 18 pregnant women (60%) had no anxiety, 7 pregnant women (23.3%) experienced mild anxiety and 5 pregnant women (16.7%) experienced moderate anxiety. The conclusion from this research is that pregnancy exercise is effective in reducing anxiety facing childbirth, there is a decrease in the anxiety level after giving pregnancy exercise, which is indicated by a significance value of  $p = 0.000$ .*

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat tingkat yang berbeda. Kecemasan pada ibu hamil memiliki efek negatif yang menyebabkan komplikasi selama kehamilan Senam hamil sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan ibu hamil yang dapat mengurangi keluhan selama masa kehamilan dan dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan karna memiliki 3 komponen gerakan inti yaitu, latihan pernapasan, latihan pembentukan otot dan perengangan serta latihan relaksasi. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan di

Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023. Jenis penelitian kuantitatif dengan *pra-eksperimental design* menggunakan metode *One-grup pretest-posttest design* yang dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023 pada bulan Mei 2023 – Juni 2023. Populasi 37 ibu hamil dan diambil sampel dengan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* sebanyak 30 ibu hamil. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *T- Dependent*. Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil yaitu sebanyak 17 ibu hamil (56,7%) mengalami kecemasan sedang, 7 ibu hamil (23%) mengalami kecemasan ringan dan 6 ibu hamil (20%) mengalami kecemasan berat. Tingkat kecemasan setelah pemberiaan senam hamil yaitu sebanyak 18 ibu hamil (60%) tidak ada kecemasan, 7 ibu hamil (23,3%) mengalami kecemasan ringan dan 5 ibu hamil (16,7%) mengalami kecemasan sedang. Kesimpulan dari penelitian ini Senam hamil efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $p = 0.000$ .

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisiologis, psikologis, hormonal, dan sosial yang kompleks. Berbagai perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan ibu hamil terhadap gangguan emosional, khususnya kecemasan. Kecemasan selama kehamilan merupakan respons adaptif terhadap perubahan yang terjadi, namun apabila berlangsung berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini berhubungan dengan meningkatnya risiko persalinan prematur, persalinan lama, tindakan operasi sesar, hingga bayi dengan berat badan lahir rendah (Wahyuni et al., 2022). Selain itu, kecemasan dapat memicu kontraksi uterus melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan hipertensi dalam kehamilan, preeklampsia, bahkan keguguran (Lee et al., 2007).

Tingkat kecemasan ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, paritas, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Kehamilan pada rentang usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun, umumnya berlangsung dengan risiko yang lebih rendah karena kondisi fisik dan psikologis ibu relatif lebih siap menghadapi kehamilan dan persalinan (Cavazos-Rehg et al., 2015). Tingkat pendidikan juga berperan dalam kemampuan individu memahami dan menyelesaikan masalah secara rasional sehingga ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Goel, 2021). Selain itu, pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya turut memengaruhi kondisi psikologis ibu. Ibu primigravida umumnya mengalami kecemasan lebih tinggi karena menghadapi pengalaman baru, sedangkan ibu multigravida dapat mengalami kecemasan akibat pengalaman persalinan sebelumnya yang kurang menyenangkan (Wahyuntari & Puspitasari, 2021).

Kecemasan pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di berbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa prevalensi gangguan psikologis pada ibu hamil di negara berkembang mencapai 15,6%, sedangkan pada masa pascapersalinan mencapai 19,8% (World Health Organization, 2016). Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil dilaporkan mencapai 28,7%, dengan tingkat kecemasan yang bervariasi mulai dari ringan hingga sangat berat (Depkes RI, 2014). Kondisi tersebut menjadi perhatian karena

kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri seperti perdarahan, hipertensi, eklampsia, dan gangguan kesehatan maternal lainnya (World Health Organization, 2020).

Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama kehamilan sering menimbulkan berbagai kekhawatiran terkait proses persalinan, keselamatan bayi, maupun kemampuan ibu dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Kondisi ini dapat meningkatkan ketegangan psikologis dan emosional yang berdampak pada meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis (Bjelica et al., 2018). Aktivasi sistem tersebut memicu pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin yang menyebabkan ketegangan fisik serta memperkuat respons kecemasan pada ibu hamil (Dutfield & Lanese, 2019). Jika berlangsung dalam jangka panjang, kecemasan dapat memengaruhi kesehatan ibu maupun perkembangan janin.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan, salah satunya melalui senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik terstruktur yang dirancang untuk membantu ibu mempersiapkan diri menghadapi persalinan melalui latihan pernapasan, penguatan dan peregangan otot, serta relaksasi (Heardman, 1996). Menurut rekomendasi American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), aktivitas fisik selama kehamilan yang dilakukan secara teratur selama 20–30 menit sebanyak 2–3 kali per minggu dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu, termasuk menurunkan tingkat kecemasan (Hesketh & Evenson, 2016).

Efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Dewi et al. (2019) melaporkan bahwa pemberian senam hamil selama tiga minggu pada ibu hamil trimester III mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Setelah intervensi, proporsi ibu dengan kecemasan ringan meningkat, sedangkan kecemasan sedang dan berat mengalami penurunan yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu menjelang persalinan.

Di Kota Padang, Puskesmas Belimbing merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah ibu hamil tertinggi, yaitu sebanyak 1.339 ibu hamil pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022). Puskesmas ini secara rutin menyelenggarakan program kelas ibu hamil yang mencakup kegiatan edukasi kesehatan dan senam hamil sesuai standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2016). Tingginya jumlah sasaran ibu hamil serta keberlangsungan program senam hamil menjadikan Puskesmas Belimbing sebagai lokasi yang relevan untuk mengevaluasi efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan maternal guna meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu selama kehamilan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental (pre-experimental design) melalui model One-Group Pretest–Posttest Design. Rancangan ini memungkinkan peneliti mengukur tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa senam hamil sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati secara langsung

(Sugiyono, 2013). Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Belimbing, Kecamatan Kuranji, Kota Padang pada periode Mei–Juni 2023. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Belimbing. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang diperoleh melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, menghasilkan 27 responden, kemudian ditambahkan tiga responden untuk mengantisipasi kemungkinan drop out selama penelitian (Sugiyono, 2013).

Kriteria inklusi meliputi ibu hamil usia kehamilan 22 minggu hingga menjelang persalinan yang mengalami kecemasan selama kehamilan, telah melakukan pemeriksaan kehamilan kepada tenaga kesehatan, tidak memiliki kontraindikasi mengikuti senam hamil, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang pernah mengikuti senam hamil sebelumnya, mengalami komplikasi kehamilan atau kondisi medis tertentu yang berisiko, serta responden yang mengundurkan diri selama proses penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu hamil. Intervensi senam hamil diberikan sebanyak empat kali selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi 20–30 menit setiap sesi, yang terdiri atas tahap pemanasan, inti, dan pendinginan (Heardman, 1996; Muhimah & Safe'i, 2010).

Pengumpulan data dilakukan melalui tahap pretest, pemberian intervensi, dan posttest. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang telah banyak digunakan untuk menilai tingkat kecemasan berdasarkan skor tertentu (Hamilton, 1959). Pengukuran awal (pretest) dilakukan sebelum intervensi senam hamil diberikan, sedangkan pengukuran akhir (posttest) dilakukan setelah seluruh rangkaian senam hamil selesai dilaksanakan. Data yang diperoleh diolah melalui proses editing, coding, scoring, entry data, dan cleaning sebelum dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji t berpasangan (paired t-test) untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai  $p < 0,05$  (Notoatmodjo, 2005).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Sebanyak 30 ibu hamil berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden berusia 20–35 tahun (86,7%), berada pada trimester III (53,3%), multigravida (53,3%), berpendidikan SMA (76,7%), dan tidak bekerja (80%).

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	n	%
Usia		
<20 tahun	1	3,3
20–35 tahun	26	86,7
>35 tahun	3	10,0
Usia Kehamilan		
Trimester II	14	46,7
Trimester III	16	53,3
Paritas		

Primigravida	14	46,7
Multigravida	16	53,3
Pendidikan		
SD	1	3,3
SMA	23	76,7
Diploma	6	20,0
Pekerjaan		
Bekerja	6	20,0
Tidak bekerja	24	80,0

### Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang (56,7%), sedangkan setelah mengikuti senam hamil mayoritas responden tidak lagi mengalami kecemasan (60%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Tingkat Kecemasan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Tidak ada kecemasan	0 (0)	18 (60,0)
Ringan	7 (23,3)	7 (23,3)
Sedang	17 (56,7)	5 (16,7)
Berat	6 (20,0)	0 (0)
Sangat berat	0 (0)	0 (0)

Terjadi pergeseran kategori kecemasan dari kategori sedang dan berat menuju kategori ringan dan tidak ada kecemasan setelah intervensi senam hamil.

### Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan

Tabel 3. Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Variabel	n	Mean ± SD	p-value
Pretest	30	24,67 ± 5,31	
Posttest	30	13,40 ± 6,06	0,000

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan rata-rata skor kecemasan menurun dari 24,67 sebelum intervensi menjadi 13,40 setelah intervensi. Nilai  $p=0,000$  menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam hamil.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun. Rentang usia tersebut dikenal sebagai usia reproduksi sehat yang memiliki kesiapan biologis dan psikologis lebih baik dalam menjalani kehamilan dibandingkan usia di bawah 20 tahun maupun di atas 35 tahun. Sukma dan Sari (2020) melaporkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada kelompok usia reproduksi aman, sedangkan Alibasjah, Izza, dan Susiloningsih (2016) juga menemukan dominasi kelompok usia 20–35 tahun pada ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Menurut

Fitriasnani dan Nikmah (2020), usia reproduksi sehat berhubungan dengan kesiapan fisik dan mental yang lebih baik sehingga membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan.

Sebagian besar responden berada pada trimester III kehamilan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan lebih banyak ditemukan ketika usia kehamilan mendekati waktu persalinan. Veftisia dan Aulia (2021) menjelaskan bahwa ibu hamil trimester III cenderung mengalami peningkatan kecemasan akibat kekhawatiran terhadap proses persalinan, keselamatan bayi, serta perubahan fisik yang semakin nyata. Puspitasari dan Wahyuntari (2020) menyebutkan trimester III sebagai fase penantian yang sering disertai perasaan tidak nyaman, ketakutan terhadap nyeri persalinan, dan kekhawatiran mengenai peran sebagai orang tua. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ashari dan Pongsibidang (2019) yang menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan sehingga membutuhkan intervensi yang dapat meningkatkan kesiapan psikologis menjelang persalinan.

Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan multigravida. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya tidak selalu menghilangkan kecemasan pada kehamilan berikutnya. Sondakh dan Yuliani (2017) menjelaskan bahwa ibu multigravida dapat mengalami kecemasan karena pernah merasakan nyeri dan proses persalinan sebelumnya. Hasil tersebut didukung oleh Devi, Shinde, Shaikh, dan Khole (2018) yang menyatakan bahwa pengalaman persalinan terdahulu dapat menjadi sumber kecemasan apabila pengalaman tersebut bersifat negatif atau traumatis.

Sebagian besar responden berpendidikan SMA. Tingkat pendidikan berperan dalam kemampuan individu memperoleh dan memahami informasi kesehatan. Avelina, Da Cunha, dan Timu (2023) menyatakan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami informasi mengenai kehamilan dan persalinan sehingga mampu mengendalikan kecemasan secara lebih baik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Dewita, Erika, dan Hasanah (2023) serta Nugraheni dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai kehamilan dapat membantu ibu mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

Mayoritas responden tidak bekerja dan berperan sebagai ibu rumah tangga. Menurut Sangkoy, Ake, dan Mongdong (2020), ibu hamil yang tidak memiliki aktivitas di luar rumah cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk memikirkan kondisi kehamilannya sehingga berisiko mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Hoiriah, Kurniawati, dan Juliningrum (2023) juga menjelaskan bahwa aktivitas kerja dapat membantu mengalihkan perhatian ibu dari pikiran negatif serta memperluas akses terhadap dukungan sosial selama kehamilan.

#### Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 24,67 sebelum intervensi menjadi 13,40 setelah intervensi dengan nilai  $p=0,000$ . Selain itu, terjadi perubahan distribusi tingkat kecemasan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah ibu yang tidak mengalami kecemasan dari 0% menjadi 60% setelah mengikuti senam hamil.

Temuan ini menunjukkan bahwa senam hamil tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan psikologis ibu hamil. Penurunan kecemasan yang terjadi kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi gerakan fisik, latihan pernapasan, dan teknik relaksasi yang terdapat dalam program senam hamil. Latihan tersebut membantu ibu mengendalikan respons tubuh terhadap stres sekaligus meningkatkan kesiapan menghadapi proses persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Parni dan Tambunan (2023) yang menemukan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam hamil memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mengikuti senam hamil. Handayani (2022) juga melaporkan bahwa senam hamil secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Selain itu, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Davenport dkk. (2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berhubungan dengan penurunan gejala kecemasan dan depresi baik pada masa antenatal maupun pascapersalinan.

Secara fisiologis, kecemasan berkaitan dengan aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Ketika ibu mengikuti senam hamil, terutama pada sesi latihan pernapasan dan relaksasi, terjadi stimulasi sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan denyut jantung, tekanan darah, ketegangan otot, dan respons stres tubuh. Parni dan Tambunan (2023) menjelaskan bahwa teknik relaksasi dalam senam hamil mampu menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga memberikan efek tenang dan nyaman pada ibu hamil. Temuan tersebut diperkuat oleh Leutenegger dkk. (2022) yang menyatakan bahwa latihan pernapasan dan relaksasi selama kehamilan efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu serta menurunkan kecemasan menjelang persalinan.

Selain mekanisme fisiologis, penurunan kecemasan juga dapat dijelaskan melalui pendekatan psikologis. Senam hamil membantu meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan ibu terhadap kemampuannya menghadapi proses persalinan. Selama mengikuti senam hamil, ibu memperoleh pemahaman mengenai perubahan tubuh selama kehamilan, teknik mengatasi nyeri persalinan, serta strategi mempertahankan kondisi fisik yang optimal. Pengetahuan dan pengalaman tersebut dapat mengurangi ketidakpastian yang sering menjadi sumber utama kecemasan pada ibu hamil.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelayanan kesehatan maternal di tingkat puskesmas. Senam hamil dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang relatif mudah diterapkan, aman, dan berbiaya rendah untuk membantu meningkatkan kesiapan fisik serta psikologis ibu hamil menjelang persalinan. Integrasi program senam hamil ke dalam kegiatan kelas ibu hamil berpotensi meningkatkan kualitas pelayanan antenatal sekaligus mendukung upaya promotif dan preventif dalam kesehatan ibu dan anak.

#### Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *one-group pretest-posttest* tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor luar terhadap perubahan tingkat kecemasan tidak dapat sepenuhnya dieliminasi. Kedua, sampel penelitian mencakup ibu primigravida dan multigravida sehingga karakteristik responden relatif heterogen. Ketiga, jumlah sampel yang terbatas pada satu puskesmas menyebabkan hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati ketika digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Senam Hamil dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil yaitu ibu hamil mengalami kecemasan sedang
2. Distribusi tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yaitu ibu hamil tidak ada kecemasan
3. Senam hamil efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil.

## Saran

Saran peneliti terkait penelitian Efektivitas Senam Hamil dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023 adalah :

1. Bagi Puskesmas Belimbing  
Petugas kesehatan Puskesmas Belimbing diharapkan dapat lebih efektif memberikan senam hamil kepada ibu hamil didalam program kelas ibu hamil wilayah kerjanya dan menyediakan ruangan yang cukup luas, nyaman dan memadai untuk ibu hamil.
2. Bagi Responden  
Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Belimbing diharapkan dapat mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh petugas kesehatan Puskesmas Belimbing serta keaktifan dalam mengikuti senam ibu hamil dalam kelas ibu hamil
3. Bagi Peneliti  
Peneliti diharapkan dapat menerapkan senam hamil kepada ibu hamil di Puskesmas sehingga ilmunya dapat bermanfaat bagi orang-orang sekitar
4. Bagi Institusi Pendidikan  
Institusi Pendidikan diharapkan agar memberi penekanan materi tentang senam hamil sehingga pelaksanaan senam hamil dapat dipraktikkan secara tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alibasjah RW, Izza K, Susiloningsih N. 2016. Hubungan antara kecemasan dengan kejadian preeklampsia pada ibu hamil.
- Sukma DR, Sari RDP. 2020. Pengaruh faktor usia ibu hamil terhadap jenis persalinan di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
- Fitriasnani ME, Nikmah AN. 2020. Age and Anxiety among Primigravida Pregnant Women in Nganjuk, East Java.
- Veftisia V, Aulia LD. 2021. Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi pada Ibu Hamil Trimester II dan III.
- Ashari G, Pongsibidang AS. 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.
- Puspitasari I, Wahyuntari E. 2020. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.
- Sondakh JJ, Yuliani I. 2017. Kecemasan antara Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Proses Persalinan.
- Devi NS, Shinde P, Shaikh G, Khole S. 2018. Level of Anxiety Towards Childbirth Among Primigravida and Multigravida Mothers.
- Avelina Y, Da Cunha TS, Timu ASK. 2023. Hubungan Pendidikan dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Menjelang Proses Persalinan.

- Dewita S, Erika E, Hasanah O. 2023. Gambaran Kecemasan dan Penyebab Kecemasan pada Ibu Hamil di Puskesmas Umban Sari pada Masa Pandemi COVID-19.
- Nugraheni A, dkk. 2021. Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia: Pengetahuan, Kecemasan dan Motivasi.
- Sangkoy E, Ake J, Mongdong J. 2020. Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Menjelang Persalinan.
- Hoiriah M, Kurniawati D, Juliningrum PP. 2023. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III.
- Parni P, Tambunan N. 2023. Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal.
- Handayani R. 2022. Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan.
- Davenport MH, et al. 2018. Impact of Prenatal Exercise on Both Prenatal and Postnatal Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-analysis.
- Leutenegger V, et al. 2022. The Effectiveness of Skilled Breathing and Relaxation Techniques During Antenatal Education on Maternal and Neonatal Outcomes.