

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Sukawati Tahun 2020

Ni Nyoman Ayuk Widiani¹, Ni Wayan Noviani²

^{1,2} Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

*correspondence author: Telepon: 082236643341, Fax: 0361-720471.

Email: ayukwidiani@yahoo.co.id

DOI: [10.33859/dksm.v11i2.630](https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.630)

Abstrak

Latar Belakang: Stres dalam masa kehamilan adalah fenomena yang sering dihadapi ibu hamil terutama trimester III karena akan menghadapi proses persalinan. Stres ini meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi sesar, persalinan alat, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak. Setiap ibu hamil diharapkan rutin melakukan senam hamil dengan tujuan siap menghadapi proses persalinan baik secara fisik dan psikologis sehingga tidak stress saat proses kehamilan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat stress ibu hamil trimester III di Kecamatan Sukawati, Gianyar, Bali.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *one group pretest-posttest without control* dan dilaksanakan di Kecamatan Sukawati. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 ibu hamil trimester III. Teknik analisa data bivariante menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil: Dari 50 responden sebanyak 86% berumur 20 – 35 tahun, 54% berpendidikan menengah dan 56% multipara. Tingkat stress sebelum dilakukan senam hamil didapatkan 12% stress ringan, 6% stress sedang dan 2% dalam keadaan stress berat. Setelah dilaksanakan senam hamil hanya 4% yang mengalami tingkat stress ringan, selebihnya dalam batas normal. Hasil analisis bivariat didapatkan *p-value* 0,004 (<0,05).

Simpulan: Ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat stress ibu hamil trimester III di Kecamatan Sukawati, Gianyar, Bali. Senam hamil merupakan salah satu alternative dalam mengurangi stress dalam kehamilan asalkan dilaksanakan secara rutin.

Kata Kunci: Senam hamil, Tingkat stres, Ibu hamil trimester III

Abstract

Background: Stress during pregnancy is a phenomenon that is often faced by pregnant women, especially in the third trimester because they will face the labor process. This stress increases the risk of congenital abnormalities, cesarean section, childbirth tools, preterm birth, low birth weight babies (LBW) and long-term disorders related to emotional behavior disorders in children. Every pregnant woman is expected to routinely do pregnancy exercises with the aim of being ready to face the labor process both physically and psychologically so that there is no stress during the pregnancy process.

Objective: To determine the effect of pregnancy exercise on the stress of pregnant women in the third trimester in Sukawati District, Gianyar, Bali.

Method: This research is an analytical study with a one group pretest-posttest design without control and was carried out in Sukawati sub-district. The sample in this research were 50 pregnant women. The bivariate analysis technique used the Wilcoxon test.

Results: Of the 50 respondents, 86% were aged 20-35 years, 54% secondary education and 56% were multiparous. The stress before doing pregnancy exercise was found to be 12% mild stress, 6% moderate stress and 2% under severe stress. After doing pregnancy exercise, only 4% experienced mild stress levels, the rest was within normal limits. The results of the bivariate analysis obtained p-value 0.004 (<0.05).

Conclusion: There is an effect of pregnancy exercise on the stress of pregnant women in the third trimester in Sukawati District, Gianyar, Bali. Pregnancy exercise is an alternative in reducing stress in pregnancy as long as it is carried out regularly.

Keywords: Pregnancy exercise, stress, third trimester pregnant women

Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis terkait stres prenatal (Manuaba *et al*, 2010).

Stres pada kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu primipara. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu stresor baik internal maupun eksternal. Stres yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama adalah bersifat normal, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester kedua dan ketiga. Stres yang dialami ibu hamil pada trimester III akan meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi

sesar, persalinan alat, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (Sukandar, A. 2009).

Stres berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dan bagi ibu sendiri. Dampak penting yang dapat terjadi adalah peningkatan produksi hormone adrenalin nonadrenalin atau efinefrin norefinefrin yang mengakibatkan terjadinya disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil. Dampak lainnya adalah jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung naik, nafas berat atau sesak, perubahan emosional, bahkan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus (Rusmita, 2015).

Ibu hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil mengajarkan ibu cara relaksasi yang bermanfaat untuk menstabilkan

kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk mempersiapkan ibu untuk mengalami proses persalinan dan kelahiran (Puty & Wibowo, 2012).

Bahan dan Metode

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *one group pretest-posttest without control* yaitu observasi yang dilakukan sebanyak dua kali sebelum dan setelah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding/control. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Sukawati dengan melibatkan wilayah kerja Puskesmas I Sukawati dan Puskesmas II Sukawati. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III normal yang belum pernah melakukan senam hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi. Data akan dikumpulkan dengan pengisian kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)* baik sebelum dan setelah dilakukan senam hamil. Peneliti akan melibatkan lima orang tenaga pembantu peneliti sebagai instruktur senam hamil. Senam hamil ini akan dilakukan selama 2 minggu dengan interval 2

kali seminggu dengan durasi selama 60 menit. Teknik analisa data bivariante dilakukan tabulasi silang antara variable *Independent* dan variabel *Dependent*. Analisis bivariat dengan analisa menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil

Hasil analisa secara deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 : Distribusi frekuensi karakteristik responden

No	Karakteristik	(f)	(%)
1	Umur		
	<20 tahun	1	2
	20 – 35 tahun	43	86
	> 35 tahun	6	12
2	Pendidikan		
	Dasar	3	6
	Menengah	27	54
	Tinggi	20	40
3	Paritas		
	Primipara	20	40
	Multipara	28	56
	Grandemultipara	2	4

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui hampir seluruh responden yaitu 43 orang (86%) berumur 20 – 35 tahun, sebagian besar yaitu 27 orang (54%) berpendidikan menengah dan sebagian besar yaitu 28 orang (56%) multipara.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Dilaksanakan Senam Hamil

No	Tingkat Stres	Sebelum senam hamil		Setelah senam hamil	
		(f)	(%)	(f)	(%)
1	Normal	40	80	48	96
2	Ringan	6	12	2	4
3	Sedang	3	6	0	0
4	Berat	1	2	0	0
5	Sangat Berat	0	0	0	0
Total		50	100	50	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan dari 50 responden sebelum dilaksanakan senam hamil, hampir seluruhnya yaitu 40 orang (80%) normal, sebagian kecil yaitu enam orang (12%) mengalami stress ringan, sebagian kecil yaitu tiga orang (6%) mengalami stress sedang dan sebagian kecil yaitu satu orang (2%) mengalami stress berat. Sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil didapatkan hasil dari 50 responden adalah hampir seluruhnya yaitu 48 orang (96%) normal dan sebagian kecil yaitu dua orang (4%) mengalami stress ringan.

Tabel 3 : Hasil Analisis Bivariat (Uji Wilcoxon)

Variabel	Z	Asymp.Sg.(2-tailed)
Posttest Stres – Pretest Stres	-2,919 ^a	,004

Tabel 3 merupakan hasil uji wilcoxon menggunakan SPSS. Hasil yang didapatkan *p-value* 0,004 (<0,05) sehingga dapat

disimpulkan ada pengaruh pelaksanaan senam hamil terhadap tingkat stress ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sukawati dengan melibatkan wilayah kerja Puskesmas I Sukawati dan Puskesmas II Sukawati. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa sebelum dilakukan senam hamil ibu hamil mengalami tingkat stres sedang. Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormonal yang dibutuhkan janin untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Risanto, 2008). Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikis yaitu perubahan emosional, sensitif, malas, cemburu, stress dan kecemasan. Perubahan tersebut juga didukung oleh ketidaktahuan ibu tentang perubahan selama kehamilan.

Perubahan psikologis selama kehamilan berhubungan dengan terjadinya indeks resistensi pada arteri uterin. Hal ini disebabkan oleh terjadinya peningkatan konsentrasi nonadrenalin dalam plasma darah,

sehingga aliran darah ke uterus terganggu.

Uterus sangat sensitive terhadap nonadrenalin dan dapat menimbulkan vasokonstriksi pada uterus. Mekanisme ini akan berakibat terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin karena berkurangnya pasokan oksigen dan nutrisi sehingga berakibat terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu kondisi stress dan kecemasan dapat merangsang peningkatan hormone kortikotropin yang dapat berinteraksi dengan hormone oksitosin sehingga memediasi terjadinya kontraksi uterus dapat berakibat terjadinya kelahiran sebelum waktunya (Risanto, 2008).

Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, gerakan-gerakan yang dilakukan pada gerakan pendinginan berguna mengatasi tekanan atau ketegangan yang dirasakan selama kehamilan (Qureshi et al., 2002). Latihan fisik dapat mengurangi gangguan psikologis yaitu salah satunya stres. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, sehingga dapat menjadi usaha untuk mengurangi stres khususnya pada trimester ketiga (Pieter &

Lubis, 2011). Hal ini terbukti berdasarkan data yang diperoleh setelah ibu hamil diberikan senam hamil, tingkat stres ibu menjadi ringan dan normal. Manfaat melakukan senam hamil adalah memperoleh relaksasi yang sempurna. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selain mengurangi gangguan psikologis baik kecemasan dan stress yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis.

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bobak menyatakan bahwa senam hamil memberikan dampak positif terhadap psikologis ibu hamil selama masa kehamilan dan persalinan (Jansen & Lowdermilk, 2005). Hal ini juga diungkapkan oleh Chopra, menyatakan bahwa dengan melakukan relaksasi maka ibu akan terhindar dari gangguan psikologis. Salah satu cara untuk relaksasi yaitu dengan senam hamil, karena dalam senam hamil ibu diajarkan untuk mengatur pola pernafasan sehingga ibu akan

merasa lebih tenang dan nyaman (Chopra et al., 2009).

Ucapan Terimakasih

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kemenristek Dikti sebagai penyandang dana Hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun pelaksanaan 2020. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas I Sukawati dan Kepala Puskesmas II Sukawati dan semua ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Anis Sukandar. 2009. Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Tesis Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Chopra, D., Simon, D., & Abrams, V. (2009). *Magical beginning: Panduan holistik kehamilan dan kelahiran* (J. A (ed.); Bahasa Ind). Bandung: Kaifa.
- Jansen, B., & Lowdermilk. (2005). *Maternity Nursing. 7th ed* (7th ed.). C.V. Mosby (Elsivier).
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi kedua. Jakarta: EGC

- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2011). Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. In *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan* (Revision). Kencana (PRENADAMEDIA Group).
- Puty, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1(1), 26–32. [http://www.journal.unair.ac.id/filer/PDF/3.Inka Puty Larasati-Arief Wibowo \(Volume 1 nomor 1\).pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filer/PDF/3.Inka%20Puty%20Larasati-Arief%20Wibowo%20(Volume%201%20nomor%201).pdf)
- Qureshi, F., Alam, J., Khan, M. A., & Sheraz, G. (2002). Effect of examination stress on blood cell parameters of students in a Pakistani medical college. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad*. JAMC.
- Risanto, S. (2008). *Fisiologi Obstetri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 80–86. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/155>