HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SADABUAN KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

Oleh:

SHINTA SIFA AULIA HASIBUAN
22060081

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2026

HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SADABUAN KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

OLEH :

SHINTA SIFA AULIA HASIBUAN
22060081

Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2026

LEMBAR PENGESAHA N SKRIPSI

Judul Penelitian	:	Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025
Nama Mahasiswa	:	Shinta Sifa Aulia Hasibuan
NIM	:	22060081
Program Studi	:	Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan Komisi Pembimbing, komisi Penguji dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dan dinyatakan LULUS pada tanggal, 26 Februari 2026.

Menyetujui,
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb
NUPTK.1854767668230292

Pembimbing Pendamping

Dr. Sri Sartika Sari Dewi, M. Keb
NUPTK. 8742767668230352

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana

Bd. Nurelilasari Siregar, M. Keb
NUPTK. 1854767668230292

Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan

Arinil Hidayah, SKM. M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shinta Sifa Aulia Hasibuan

NIM : 22060039

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul "Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025" adalah asli dan bebas dari plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuaai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, April 2026

Pembuat Pernyataan



Shinta Sifa Aulia Hasibuan

22060081

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	:Shinta Sifa Aulia Hasibuan
NIM	: 22060081
Tempat/Tanggal Lahir	: Pargumbangan , 30 Desember 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
No. Telp/HP	: 085261866361
Email	: sintaaulia142021@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD N Pangaribuan Angkola Muaratais : Lulus Tahun 2016
2. SMP N 1 Batang Angkola : Lulus Tahun 2019
3. SMA N 1 Batang Angkola : Lulus Tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT. Karena atas berkat dan rahmatnya peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul **" Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III "**. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di program studi sarjana kebidanan Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada yang terhormat:

1. Arinil Hidayah, SKM, M.kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb. Selaku Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan, sekaligus pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Sri Sartika Sari Dewi, M.Keb. Selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Hoirunnisa Tanjung S.Tr.Keb, M.Keb, selaku Ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bdn. Rini Amalia Batubara, S.Tr. Keb, M.Keb, selaku Anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen prodi kebidanan program sarjana Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materi kepada saya dalam penyusunan laporan penelitian ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang selalu membantu dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan peneliti ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kebidanan. Amin

Padangsidimpuan, Februari 2026

Shinta Sifa Aulia Hasibuan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN 2025/2026

Laporan penelitian, Januari 2026
Shinta Sifa Aulia Hasibuan

Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III sering terjadi menjelang persalinan dan dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin. Salah satu cara non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 32 ibu hamil trimester III. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 20–35 tahun dan berpendidikan SMA. Lebih dari setengah responden tidak mengikuti senam hamil dan mayoritas mengalami kecemasan berat. Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Senam hamil disarankan sebagai upaya untuk membantu menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan.

Kata kunci : Senam Hamil, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III,
Daftar Pustaka : 30 (2019-2023)

MIDWIFE PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN

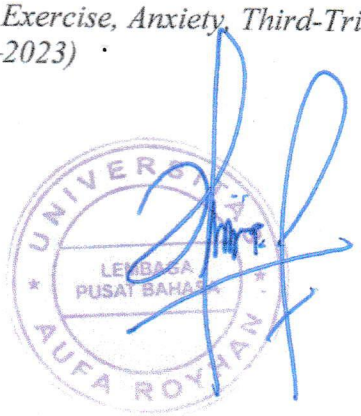
Research Report, January 2026
Shinta Sifa Aulia Hasibuan

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPATION IN PREGNANCY EXERCISE AND ANXIETY LEVELS AMONG THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PUBLIC HEALTH CENTER SADABUAN PADANGSIDIMPUAN 2025

ABSTRACT

Anxiety among third-trimester pregnant women frequently occurs as childbirth approaches and may have adverse effects on both the mother and the fetus. One non-pharmacological intervention that can be implemented to reduce anxiety is pregnancy exercise. This study aimed to determine the relationship between participation in pregnancy exercise and anxiety levels among third-trimester pregnant women at Public Health Center Sadabuan Padangsidimpuan 2025. This study employed a quantitative method with a descriptive correlational design using a cross-sectional approach. The research sample consisted of 32 third-trimester pregnant women. The Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses, with the chi-square test applied at a significance level of 0.05. The results showed that most respondents were aged 20–35 years and had a senior high school education. More than half of the respondents did not participate in pregnancy exercise, and the majority experienced severe anxiety. The chi-square test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between participation in pregnancy exercise and anxiety levels among third-trimester pregnant women. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between participation in pregnancy exercise and anxiety levels in third-trimester pregnant women. Pregnancy exercise is recommended as an effort to help reduce maternal anxiety before childbirth.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Anxiety, Third-Trimester Pregnant Women*
References: *30 (2019–2023)*



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN SEMINAR SKRIPSI ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR SKEMA ..... **xii**
DAFAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xiv**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Bagi Ibu Hamil 7
1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan 7
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1 Konsep Kehamilan 8
2.1.1 Pengertian Kehamilan 8
2.1.2 Tanda dan Gejala Awal Kehamilan 9
2.1.3 Perubahan Pada Kehamilan 12
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Psikologis Ibu Hamil Trimester III 13
2.2 Kecemasan 14
2.2.1 Defenisi kecemasan 14
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecamasan Ibu Hamil Trimester lll 14
2.2.3 Tingkat Kecemasan 18
2.2.4 Respon Ibu Hamil Trimester lll Terhadap Kecemasan 18
Kecemasan yang timbul dapat diidentifikasi melalui respon berupa respon fisiologis, kognitif, dan emosional. 18
2.2.5 Dampak Kecemasan Ibu Hamil Trimester lll 19
2.3 Senam Hamil 20
2.3.1 Pengertian Senam Hamil 20
2.3.2 Tujuan Senam Hamil 20
2.3.3 Manfaat Senam Hamil 21
2.3.4 Kontra Indikasi Senam Hamil 22
2.3.5 Syarat Mengikuti Senam Hamil 22

2.3.6 Waktu Senam Hamil 23
2.3.7 Langkah Langkah Senam Hamil 24
2.4 Pengaruh Senam Hamil terhadap Kecemasan 26
2.5 Kerangka Konsep 27
2.5 Hipotesis 28

BAB 3 METODE PENELITIAN 29
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 29
3.2 Lokasi dan waktu Penelitian 29
3.2.1 Lokasi Penelitian 29
3.2.2 Waktu Penelitian 29
3.3 Populasi Sampel 30
3.3.1 Populasi 30
3.3.2 Sampel 30
3.4 Etika Penelitian 30
3.5 Definisi Operasional 31
3.6 Instrumen Pengisian Data 32
3.7 Prosedur Pengumpulan Data 32
3.8 Pengolahan dan Analisa Data 33
3.8.1 Pengolahan Data 33
3.8.2 Analisis Data 34

BAB 4 HASIL PENELITIAN 36
4.1 Karakteristik Responden 36
4.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III 36
4.3 Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III 37
4.4 Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III 37

BAB 5 PEMBAHASAN 36
5.1 Karakteristik Responden 36
5.1.1 Umur 36
5.1.2 Pendidikan 37
5.2 Senam Hamil 38
5.3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III 39
5.4 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III 42

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 36
6.1 Kesimpulan 36
6.2 Saran 36

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Gerakan duduk bersila 1 25

Gambar 2.3 Gerakan senam kegel 1 26

Gambar 2.4 Gerakan Senam Kupu Kupu 1 25

Gambar 2. 5 Gerakan push up di tembok 1 27

DAFTAR SKEMA

Halaman

Skema 2.1 Kerangka Konsep 28

DAFAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Waktu Penelitian..... 29

Tabel 3.2 Definisi Operasional 32

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	**Nama**
AKI	Angka Kematian Ibu Hamil
AKB	Angka Kematian Bayi
BBLR	Berat Badan Lahir Rendah
GPPH	Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktifitas
KPD	Ketuban Pecah Dini
SDGs	*Sustainabable Development Goals*
WHO	*World Health Organization*
CESP	*Canadian Society for Exercise Physiology*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketakutan selama kehamilan dimanifestasikan sebagai kecemasan akan mengalami keguguran, cemas kelainan janin, dan cemas tidak menjadi ibu yang baik. Kecemasan ibu hamil meningkat menjelang akhir kehamilan, sebagian besar karena takut melahirkan dan nyeri persalinan kurangnya pengetahuan dan kecemasan yang tidak diketahui selama kehamilan dan persalinan membuat para ibu cemas dan takut. Takut, cemas, dan depresi terkait dengan masalah seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah wanita yang akan melahirkan akan mengalami proses rasa sakit atau rasa nyeri (Ramadhan dkk, 2021).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia tercatat sebesar 189 per 100. 000 kelahiran hidup. AKI merujuk pada kematian yang disebabkan oleh berbagai komplikasi yang muncul selama kehamilan atau proses persalinan. Dalam upaya mencapai *Sustainable Development Goals* (SDGs), target yang ditetapkan untuk AKI adalah 70 per 100. 000 kelahiran hidup, serta Angka Kematian Bayi (AKB) yang ditargetkan menjadi 12 per 1. 000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Secara global, prevalensi kecemasan di kalangan ibu hamil diperkirakan antara 15% hingga 23%. Dari persentase tersebut, sekitar 11,7% merasa mengalami kecemasan atau ketakutan yang spesifik terhadap proses persalinan (WHO, 2023)

Di Inggris, hingga 81% wanita mengalami tekanan psikologis selama kehamilan mereka. Pada saat yang sama, di Prancis, 7,9% ibu yang baru pertama kali melahirkan mengalami kecemasan selama kehamilan, 11,8% menderita depresi

selama kehamilan, dan 13,2% menderita kecemasan dan depresi. Prevalensi kecemasan di Amerika Serikat diperkirakan sebesar 28,8% di antara wanita hamil, di Eropa dan Asia Tengah, diperkirakan sekitar antara 15% dan 23% dari populasi hamil (WHO, 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) mencatat bahwa angka kematian ibu hamil (AKI) di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 4. 129 kasus per 100. 000 kelahiran hidup. Selain itu, sekitar 28,7% atau sekitar 107 juta dari total 375 juta ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan ini cenderung lebih tinggi pada ibu yang sedang mengandung anak pertama mereka (primigravida). Perasaan cemas yang dialami oleh ibu hamil dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka serta kesehatan janin. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, sangat dianjurkan agar ibu hamil menjalani perawatan antenatal setidaknya enam kali selama masa kehamilan (Kemenkes RI, 2023).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2022, menunjukkan jumlah ibu hamil di perkirakan sebesar 305.910 orang. Angka kejadian kecemasan 2 pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% ibu hamil diantaranya mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% mengalami cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat.

Data Profil Kesehatan Kota Padangsidimpuan tahun 2024, angka kejadian bayi berat badan lahir rendah (BBLR) sejak bulan Januari sampai dengan bulan Desember 2024 sebanyak 29 kasus yang mengalami BBLR dari 4.172 jumlah bayi

lahir hidup di Kota Padangsidimpuan (Dinkes Kota Padangsidimpuan, 2024). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sormin dan Wiwi (2023) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Kota Padangsidimpuan mencapai sekitar 66,7%. Kecemasan ini sering kali berkaitan dengan kondisi emosional ibu yang merasa khawatir akan potensi bahaya yang mungkin timbul selama proses melahirkan.

Dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan di antaranya depresi *post partum*, persalinan prematur, operasi caesar, GPPH (Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas), dan gangguan perilaku pada anak. Depresi dan kecemasan pada ibu hamil trimester III secara signifikan berhubungan dengan risiko Berat Bayi Lahir Rendah (Novelia, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi persalinan salah satunya adalah kepercayaan ibu hamil terkait proses persalinan. Kepercayaan ini berkaitan dengan bagaimana ibu merespons mitos atau informasi yang didengar dari orang lain, baik yang positif maupun negatif. Menjelang saat persalinan, ibu sering mengalami perasaan campur aduk, termasuk rasa takut atau ketidakpastian, serta kekhawatiran akan rasa nyeri yang mungkin dirasakan. Penting untuk dicatat bahwa komplikasi saat kelahiran dan risiko kematian ibu dapat diminimalkan melalui perawatan yang baik. Ini memerlukan upaya yang terkoordinasi antara keluarga terutama suami, masyarakat, dan pemerintah, untuk memberikan perlindungan dan dukungan secara menyeluruh (Liawati dan Yuntika, 2020).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan olahraga yang bisa ibu lakukan selama masa

kehamilan. Manfaat senam hamil yaitu untuk persiapan fisik dan psikis ibu hamil untuk proses persalinan yang fisiologi, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk sebagai persiapan mengejan serta supaya tercapai relaksasi yang optimal selama masa kehamilan hingga persalinan, baik fisik dan psikis. Manfaat senam hamil lainnya adalah dapat mengurangi kecemasan, mempererat bounding/ikatan ibu dan janin dan mengurangi risiko depresi. Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga bermanfaat bagi janin, terutama kesehatan jantung janin serta menurunkan risiko ibu mengalami obesitas, diabetes dan hipertensi (Septiyaningsih & Yunadi, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan yang tidak mengikuti (Putri et al., 2022). Selain itu, senam hamil juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi persalinan.

Anny Eka Pratiwi (2024) mengatakan Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di BPM (Bidan Praktek Mandiri) Widiasih wilayah Batubulan Gianyar.Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan desain studi cross sectional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental samplingdan metode total sampling. Sampel terdiri dari 55 ibu primigravida trimester III yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety) melalui link google form. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

Penelitian Tinta Julianawati. (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan

yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dengan nilai di hitung di peroleh ρhitung -0,3888 dan dibandingkan dengan nilai ρtabel sebesar 0,3560 sehingga ρhitung > ρtabel.

Ayuk Widiani N., dan Noviani N.W. (2020) menggunakan metode eksperimen dalam penelitiannya. penelitian tersebut menemukan bahwa wanita hamil yang berolahraga sebelum dan sesudah mereka melaporkan mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mereka Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan senam hamil berdampak pada tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga. Ada nilai p 0,000 (0,05) antara tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah latihan senam hamil. (N & Noviani, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sadabuan di Kota Padangsidimpuan, dari bulan Mei sampai Desember 2025 didapatkan sasaran ibu hamil berjumlah 171 ibu hamil diantaranya terdapat sebanyak 32 ibu hamil yang trimester III. Setelah dilakukan wawancara sebanyak 3 orang ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil. Dari hasil kuesioner terungkap bahwa 2 ibu hamil yang melakukan senam hamil mengungkapkan rasa tidak cemas dalam menghadapi persalinan. Sementara, disisi lain 1 ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil merasakan cemas sedang, dalam menghadapi proses persalinan.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sadabuan karena berdasarkan survey awal yang saya lakukan dari 10 puskesmas di kota padangsidimpuan di dapatkan kelas senam hamil berada di Puskesmas Sadabuan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul **"Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sadabuan di Kota Padangsidimpuan**", guna mengetahui sejauh mana keterlibatan dalam senam hamil dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil menjelang persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025, diperoleh hasil uji statistik menggunakan *pearson chi-square Test* dengan nilai $p = 0{,}001$ ($p < 0{,}05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester lll ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester lll.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik kecemasan ibu hamil trimester lll yang mengikuti senam hamil.
2. Untuk mengetahui keikutsertaan pada ibu hamil trimester lll yang mengikuti senam hamil.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester lll yang tidak mengikuti senam hamil.

4. Untuk menganalisis hubungan keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester lll yang tidak mengikuti senam hamil.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ibu Hamil

Sebagai bahan informasi mengenai pentingnya senam hamil dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai masukan dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan kepada ibu hamil untuk mengikuti senam hamil sebagai salah satu upaya manajemen stres dan kecemasan.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan intervensi non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah yang dialami seorang wanita. Kehamilan juga merupakan suatu masa yang paling membahagiakan bagi perempuan, karena dengan kehamilan ini akan lahir seorang anak yang dapat menambah kebahagiaan dalam keluarga. Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II, trimester III. Pada trimester III biasa disebut dengan periode menunggu atau dan waspada karena pada saat itu ibu sudah tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Untuk melakukan asuhan kehamilan yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologis yang terkait dengan proses persalinan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologis tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya (Aprillya 2023).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai penyatuan atau fertilisasi dari spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Dalam kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Janin akan

membuat tubuh ibu mengalami perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik yang menonjol adalah payudara membesar, pembesaran uterus, penghitaman kulit didaerah tertentu, melunaknya alat kelamin, dan mengendurnya sendi panggul. Secara alamiah, perubahan tersebut dimaksudkan untuk memberi kesempatan tempat dan jaminan bagi janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat lahir (Prawirohardjo, 2020)

2.1.2 Tanda dan Gejala Awal Kehamilan

Menurut Fasiha (2022) tanda dan gejala awal kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu:

1) Tanda dan gejala awal kehamilan pasti
    a. Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
    b. Bayi dapat dirasakan di dalam rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
    c. Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjaka bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang sudah dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti funanduskop atau fetoskop.
    d. Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine.
2) Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti
    a. Ibu tidak menstruasi. Keluhan ini seringkali menjadi pertanda pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab

berhentinya haid adalah pertama dibuahinya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah stres/emosi, atau menopause (berhenti haid).

b. Mual atau ingin muntah. Banyak ibu hamil yang meraskan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit yang diderita.
c. Payudara lebih lunak, sensitif, gatal, dan bedenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone esterogen dan progesterone.
d. Ada bercak darah dan keram perut. Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari rahim. Hal ini merupakan keaaan yang normal.
e. Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari. Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung serta paru-paru yang semakin berat untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.
f. Sakit kepala. Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormone tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi. g) Ibu sering berkemih. Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.

a. Sembelit. Sembelit dapat disebutkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan oror rahi, hormone ini juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.
b. Sering meludah. Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan kadar estrogen.
c. Temperatur basal tubuh naik. Temperatur basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperatur ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.
d. Ngidam. Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormon.
e. Perut ibu membesar. Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak membesar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyabab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya.

3) Tanda dan gejala kehamilan palsu (*pseudocyesis*)

Tanda dan gejala kehamilan palsu merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami kehamilan palsu akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tandatanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduka bahwa faktor psikologislah yang menjadi penyebab tubuh untuk “berpikir bawa ia hamil”. Tanda-tanda kehamilan palsu:

a. Gangguan menstruasi
b. Perut bertumbuh

c. Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada putting dan mungkin produksi ASI
d. Mual dan muntah
e. Kenaikan berat badan

2.1.3 Perubahan Pada Kehamilan

Menurut Fasiha (2022) secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan pada fisik dan psikologi. Adanya perubahanperubahan yang terjadi pada ibu hamil, diantaranya sebagai berikut:

1) Trimester pertama (0-13 minggu): Pada perubahan fisiologi yaitu terjadi pembesaran payudara, perubahan berat badan, peningkatan volume darah, dan perubahan sistem pernafasan. Sedangkan perubahan psikologi yaitu penolakan, kecewa, meras tidak sehat, seringkali membeci kehamilannya.
2) Trimester kedua (14-26 minggu) Pada perubahan fisiologi yaitu terjadi pembesaran abdomen dan hiperpigmentasi (bintik hitam pada kulit). Sedangkan perubahan psikologi yaitu merasa sehat, bisan menerima kehamilannya, berfikir positif, sudah mulai merasakan kehadiran janinnya sebagai seseorang di luar dari dirinya sendiri.
3) Trimester ketiga (27-40 minggu)

Pada perubahan fisiologi yaitu mengalami hiperlordosis, pembesaran abdomen, perubahan frekuensi berkemih, perubahan sensari perubahan, ketidaknyamanan tulang dan otot, dan gangguan tidur. Sedangkan perubahan psikologi yaitu merasa waspada, ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, ibu merasa khawatir atau takut apabila bayi yang dilahirkan tidak normal,

ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Psikologis Ibu Hamil Trimester III

Menurut Angesti (2020) Ibu hamil pada minggu-minggu terakhir usia kehamilannya selalu dihinggapi perasaan takut menghadapi persalinan. Perasaan takut yang timbul bermacam-macam, diantaranya takut tidak dapat melahirkan dengan normal, takut bayi yang dilahirkan tidak sempurna, atau takut terjadi sesuatu dengan bayi yang akan dilahirkannya. Faktor - Faktor yang dapat menciptakan perasaan takut dan cemas menjelang persalinan antara lain:

1. Lingkungan rumah

Sikap mental pasangan suami istri dalam menyambut kehadiran anak dan menjalankan peran mereka sebagai ayah dan ibu dapat menciptakan lingkungan rumah yang kondusif. Hal ini akan sangat menentukan kesehatan anak secara fisik, mental dan sosial. Kehamilan yang tidak diinginkan dan menciptakan lingkungan yang tidak kondusif sehingga mempengaruhi kondisi psikologis ibu pada saat hamil dan melahirkan.

2. Kondisi perkawinan

Perkawinan lebih difokuskan kepada keadaan dimana seorang laki-laki dan seorang perempuan hidup bersama dalam kurun waktu yang lama. Menurut Sari (2024) dukungan suami sangat diperlukan ibu hamil untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri serta dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan selama kehamilan. Dukungan suami sangat berhubungan dengan kecemasan ibu hamil karena ibu yang memiliki dukungan penuh atas kehamilannya dari suami akan menjalani kehamilan tersebut dengan tenang, senang

dan nyaman karena suami selalu memperhatikan segala sesuatu yang istrinya perlukan.

3. Paritas atau jumlah anak

Paritas atau jumlah anak dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu bersalin, hal ini dapat disebabkan karena pengalaman persalinan yang normal dapat mengurangi kecemasan ibu bersalin.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Defenisi kecemasan

Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu anxiety, berasal dari bahas Latin angustus yang memiliki arti kaku, dan ango, anci yang berarti mencekik (Annisa 2016) dalam (Ramie, 2022). Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ada banyak hal yang harus dicemaskan, seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian, karier, kondisi lingkungan dan hal lainnya yang dapat direspons dengan mekanisme koping adaptif. Kecemasan adalah respons yang tepat terhadap suatu ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi tidak normal ketika besarnya tidak proporsional dengan ancaman, datang tanpa penyebab, atau bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan (Ramie, 2022).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecamasan Ibu Hamil Trimester lll

Menurut Angesti (2020) mengemukakan bahwa terdapat faktor – faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan Ibu dalam menghadapi persalinan yaitu:

1. Usia

Usia merupakan kurun waktu sejak adanya seseorang dan dapat diukur menggunakan satuan waktu dipandang dari segi kronologis, individu normal dapat dilihat derajat perkembangan anatomis dan fisiologis yang sama. Usia akan

mempengaruhi kematangan kepribadian seseorang. Individu yang matang memiliki kematangan kepribadian akan sukar mengalami gangguan yang diakibatkan stress dikarenakan mempunyai adaptasi terhadap stressor. Ketika usia seseorang bertambah maka akan semakin matang kemampuan seseorang dalam menentukan pilihan dan ada faktor lain yaitu pengalaman individu (Dewi 2020). Pada usia 20-35 tahun dianggap adalah usia yang dianggap aman untuk menjalani proses 29 kehamilan dan persalinan. Usia diatas 35 tahun ialah keadaan yang dapat dikatakan masuk dalam kategori resiko tinggi dalam menjalani proses kehamilan dan juga persalinan (Meliani 2022).

2. Pendidikan

Menurut Yanti (2024) pendidikan seseorang berkaitan dengan pengetahuannya dalam menghadapi proses persalinan. Semakin tinggi pendidikan seorang ibu hamil, semakin mudah ia menerima informasi dan hal-hal baru. Peneliti berasumsi adanya hubungan antara pendidikan ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Tingkat pendidikan mempengaruhi pemikiran dan tindakan seseorang, mereka yang berpendidikan tinggi cenderung berpikir lebih rasional, mudah memecahkan masalah, dan menciptakan mekanisme koping yang positif. Meskipun baik ibu berpendidikan tinggi maupun rendah samasama mengalami kecemasan menghadapi persalinan, ibu berpendidikan tinggi lebih mampu mengatasi masalah sehingga kecemasannya tidak terlalu berat. Sebaliknya, ibu berpendidikan rendah kesulitan menerima informasi, yang dapat menghasilkan pandangan negatif dan kecemasan sedang.

Tingkat Pendidikan menurut UU SISDIKNAS No. 20 (2015) dalam Suryani (2020):

a. Pendidikan Dasar, terdiri dari SD, SMP atau sederajat

b. Pendidikan Menengah, terdiri dari SMA, MA, SMK atau sederajat

c. Pendidikan Tinggi, terdiri dari Diploma, Sarjana atau sederajat

d. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga prilaku.

3. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan menggambarkan aktivitas dan tingkat kesejahteraan ekonomi yang akan didapatkan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik daripada ibu yang tidak bekerja. Status adalah urutan formal seseorang dalam kelompok atau dalam suatu organisasi. Pekerjaan seseorang akan dapat menunjukan tingkat sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam menyerap informasi (Suryani, 2020).

Ibu yang bekerja cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Hasil penelitian Pratama (2024) menunjukkan hubungan signifikan antara pekerjaan dan kecemasan ibu hamil trimester III. Peneliti menemukan bahwa kecemasan tersebut disebabkan oleh beban pekerjaan dan urusan rumah tangga. Beban kerja dan perasaan tidak kompeten di tempat kerja ditambah dengan tanggung jawab rumah tangga memicu kecemasan. Namun, menurut Notoatmodjo pekerjaan bisa mengalihkan kecemasan ibu hamil. Penelitian Murdayah mendukung bahwa ibu yang tidak bekerja mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu yang bekerja, karena pekerjaan meningkatkan interaksi sosial yang mengurangi kecemasan.

4. Paritas

Individu yang kurang informasi tentang sesuatu mengakibatkan stress.

Sehingga dari pengetahuan tersebut merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, baik dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang diperoleh pada persalinan sebelumnya dapat digunakan dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Bila berhasil maka orang akan menggunakan cara tersebut dan bila gagal tidak akan mengulangi cara itu. Oleh karena itu semakin semakin tinggi paritas maka kecemasannya semakin menurun (Sinta Ayu,Setiawan & Nurfaiza, 2021).

Jenis jenis paritas yaitu:

a. Primipara adalah seseorang wanita yang pernah melahirkan pertama kalinya.
b. Multipara adalah ibu hamil yang sebelumnya pernah melahirkan lebih dari satu kali.
c. Grande Multipara adalah wanita dengan paritas yang lebih tinggi. Biasanya wanita yang pernah melahirkan empat kali atau lebih.

5. Status Kesehatan

Status kesehatan dapat diketahui dengan memeriksakan kehamilan ke pelayanan kesehatan. Tujuannya untuk memantau kemajuan kehamilan, meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik dan mental ibu hamil, serta mengenali secara dini adanya ketidaknormalan atau komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan. Bagi seorang ibu yang mengalami gangguan kesehatan selama kehamilan tentunya akan mengalami kecemasan.

2.2.3 Tingkat Kecemasan

1. Kecemasan Ringan

   Kecemasan ringan dikaitkan dengan stres dalam kehidupan seharihari, membuat seseorang lebih perhatian dan memperluas bidang persepsinya.

2. Kecemasan Sedang

   Kecemasan sedang dapat membuat seseorang lebih selektif dalam memperhatikan hal-hal tertentu dan mengabaikan hal-hal lain, sehingga memungkinkannya bekerja lebih saksama.

3. Kecemasan Berat/Panik

   Rentang persepsi sangat dibatasi oleh kekhawatiran ini. Umum bagi kita untuk terlalu asyik memikirkan satu hal sehingga tidak mungkin memikirkan hal lain. Setiap tindakan dimaksudkan untuk mengurangi ketegangan. Untuk dapat berkonsentrasi pada hal lain, seseorang memerlukan banyak bimbingan (Sutejo, 2022).

2.2.4 Respon Ibu Hamil Trimester lll Terhadap Kecemasan

Kecemasan yang timbul dapat diidentifikasi melalui respon berupa respon fisiologis, kognitif, dan emosional.

1. Respon fisiologis: nafas pendek, rasa tercekik dan palpitasi, sakit dada, pucat, hipotensi, serta rendahnya koordinasi motorik.
2. Respon kognitif: gangguan realitas, tidak dapat berpikir logis, persepsi terhadap lingkungan mengalami distorsi, dan ketidak mampuan memahami situasi.
3. Respon perilaku dan emosional: agitasi, mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak- teriak, kehilangan kendali atau kontrol diri aktivitas motorik tidak menentu, perasaan terancam serta dapat berbuat sesuatu yang membahayakan

diri sendiri atau orang lain.

2.2.5 Dampak Kecemasan Ibu Hamil Trimester lll

Kecemasan dalam kehamilan dapat berdampak pada kontraksi uterus sehingga saat persalinan akan bertambah lama, syok, kelelahan, pendarahan, antonia uteri, sedangkan pada bayi akan mengalami prematur dan BBLR (Astarini, 2021). Kecemasan jika tidak diatasi sesegara mungkin maka akan memberikan dampak negatif pada ibu dan juga janin. Dampak pada ibu hamil dapat memicu keguguran, kontraksi rahim lebih awal sehingga melahirkan prematur, dan juga depresi. Kecemasan memang tidak berdampak langsung terhadap kematian namun kecemasan dalam persalinan memberikan dampak gelisah sehingga berdampak pada proses persalinan. Kecemasan dalam kehamilan berdampak pada kontraksi uterus sehingga saat persalinan akan bertambah lama dan terjadi, syok, kelelahan, pendarahan, antonia uteri, sedangkan pada bayi akan mengalami prematur dan BBLR (Astarini, 2021).

Ibu bersalin yang mengalami kecemasan yang tinggi atau stres dapat mengkibatkan persalinan lama kontraksi yang tidak adekuat, hormon seperti adrenalin berinteraksi dengan reseptor di dalam otot uterus menghambat kontraksi, dan memperlambat proses persalinan. Kecemasan dapat mempengaruhi keadaan fisik ibu bersalin, menimbulkan rasa sakit pada persalinan serta berakibat timbulnya dilatasi serviks yang tidak baik dan menyebabkan persalinan lama yang disebabkan oleh psikis dan kecemasan, melemahnya kontraksi persalinan atau melemahnya kekuatan mengedan ibu (power), sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama. Rasa cemas yang di alami juga akan menyebabkan peningkatan tekanan darah pada ibu selama bersalin yang

menyebabkan hipertensi, preklamsia, bahkan eklamsia. Penyempitan pembuluh darah akan mengurangi aliran darah yang membawa oksigen sehingga menyebabkan bayi mengalami asfiksia, lilitan tali pusat pada janin menyebabkan tekanan pada tali pusat karena kekurangan oksigen sehingga menyebabkan gangguan aliran darah pada tali pusat sehingga menimbulkan asfiksia (Zamriati 2021).

2.3 Senam Hamil

2.3.1 Pengertian Senam Hamil

Menurut (Septiyaningsih & Yunadi, 2020) Senam hamil merupakan salah satu kegiatan olahraga yang bisa ibu lakukan selama masa kehamilan. Manfaat senam hamil yaitu untuk persiapan fisik dan psikis ibu hamil untuk proses persalinan yang fisiologi, alami dan nyaman, serta memperkuat otot-otot dasar panggul untuk sebagai persiapan mengejan serta supaya tercapai relaksasi yang optimal selama masa kehamilan hingga persalinan, baik fisik dan psikis. Manfaat senam hamil lainnya adalah dapat mengurangi kecemasan, mempererat bounding/ikatan ibu dan janin dan mengurangi risiko depresi. Ibu hamil yang melakukan senam hamil juga bermanfaat bagi janin, terutama kesehatan jantung janin serta menurunkan risiko ibu mengalami obesitas, diabetes dan hipertensi .

2.3.2 Tujuan Senam Hamil

Menurut Fasiha (2022) senam hamil bertujuan dalam mempersiapkan dan melatih otot-otot yang dapat bermanfaat untuk berfungsi secara optimal dalam pesalinan:

1. Dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses

persalinan.

2. Dapat membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan keluhan umum pada wanita hamil, dengan mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.
3. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang dempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan.
4. Menguasai teknik-teknik pernafasan yang dapat mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saat his/kontraksi.
5. Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, untuk memperoleh sikap tubuh yang telaks dan juga memperoleh ketenangan selama melahirkan.

Selain tujuan diatas senam hamil juga bisa memberikan dorongan serta melatih jasmani dan rohani dari ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang (Fitriani 2021).

2.3.3 Manfaat Senam Hamil

Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada smasa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan. Sedangkan manfaat yang bisa di dapatkan dari senam hamil, antara lain :

1) Mengatasi sembelit (konstipasi), kram dan nyeri punggung

2) Sirkulasi darah menjadi lancar

3) Postur tubuh menjadi lebih baik

4) Tidur lebih berkualitas

5) Mengurangi stress

6) Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan

7) Otot bagian panggul menjadi lebih kuat

8) Tekanan darah lebih stabil

2.3.4 Kontra Indikasi Senam Hamil

Ada kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan untuk mengikuti latihan senam hamil (Indria Sari, 2020), diantaranya:

1) Preeklamsia
2) KPD (Ketuban Pecah Dini)
3) Perdarahan trimester II dan trimester III
4) Kemungkinan lahir premature
5) Diabetes
6) Anemia
7) Riwayat perdarahan

2.3.5 Syarat Mengikuti Senam Hamil

Menurut Fasiha (2022) syarat mengikuti senam hamil adalah sebagai berikut:

1) Ibu hamil cukup sehat.
2) Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan.

3) Tidak boleh latihan dengan menahan nafas.
4) Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam/panduan.
5) Senam hamil dimulai pada umur kehamilan 28-40 minggu

2.3.6 Waktu Senam Hamil

Menurut Fasiha (2022) Canadian Society for Exercise Physiology (CESP), prinsip pelaksaan senam hamil yang aman dikenal dengan istilah FITT, yaitu:

1) *Frequency* (F), senam hamil dilakukan 2-4x dalam 1 minggu.
2) *Intensity* (I), diukur dengan melihat denyut jantung ibu disesuaikan dengan umur.
3) *Time* (T), durasi senam hamil dimulai dari 15 menit, kemudian dinaikkan 2 menit perminggu hingga dipertahankan pada durasi 30 menit. Setiap kegiatan senam disertai dengan pemanasan dan pendinginan masing-masing 5-10 menit.
4) *Type* (T), pemilihan jenis gerakan harus berisiko minimal dan tidak membahayakan.

2.3.7 Langkah Langkah Senam Hamil

1) Gerakan duduk bersila



Gambar 2.1 Gerakan duduk bersila

Gerakan duduk bersila Gerakan ini merupakan gerakan dasar senam hamil. Duduk bersila merupakan posisi paling aman untuk ibu hamil karena tidak ada penekanan pada perut. Posisi ini dikombinasikan dengan pemanasan. Pemanasan bisa dengan menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri sebanyak 3 kali, gerakan kepala tengok kanan dan ke kiri sebanyak 3 kali. Menundukkan dan juga menengadahkan kepala ke atas dan ke bawah sebanyak 3 kali. Hal terakhir yang dilakukan saat posisi ini adalah dengan menggerakkan bahu naik dan turun tiga kali.

2) Gerakan Senam Jongkok



Gerakan jongkok an otot panggul dan otot paha ibu hamil serta meregangkan otot sekitar pinggul dan pelviks agar longgar dan lebih lentur. Caranya yaitu, berdiri denganluruskan posisi pungggung dan pelan pelan turunkan posisi sampai ke dalam posisi jongkok. Tahanlah selama 10 detik

dan kembali ke posisi berdiri. Ulangi gerakan ini sampai 5 kali

3) Gerakan Senam Kegel



Gambar 2.3 gerakan senam kegel

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk memperkuat otot panggul bagian bawah, termasuk kandung kemih, rahim, dan usus besar. Caranya adalah dengan mengencangkan otot bagian bawah panggul seperti sedang menahan buang air kecil. Tahan selama beberapa detik, lalu lemaskan kembali otot tersebut.

1) Gerakan Senam Kupu-Kupu (Tailor sit)



Gan)u Kupu

Gerakan ini be otot panggul dan paha, dan dapat membantu mengurangi nyeri punggung bagian bawah. Caranya adalah duduk di lantai, punggung lurus dan menempel ke dinding, kedua telapak kaki saling bersentuhan, dorong lutut ke bagian bawah hingga lutut menyentuh lantai. Lakukanlah posisi ini selama 10- 20 detik.

3) Push up di tembok

Gerakan ini merupakan jenis gerakan push up yang dilakukan dengan cara



Gambar 2. 5 Gerakan push up di tembok

berdiri dan bertumpu pada dinding. Gerakan ini sangat baik untuk menjaga kesehatan otot dan tulang. Caranya, berdirilah menghadap dinding, dengan jarak 1 lengan dari dinding. Angkat kedua lengan lurus ke depan selebar bahu. Tumpukan telapak tangan pada dinding, lalu tekuk siku sambil mencondongkan tubuh ke depan hingga wajah mendekati dinding. Ulangi gerakan ini hingga 10 kali.

2.4 Pengaruh Senam Hamil terhadap Kecemasan

Mengingat olahraga memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan pada masyarakat umum dan juga fakta bahwa olahraga mempunyai efek positif pada gangguan mental lain pada populasi ibu hamil, maka masuk akal untuk mendalilkan bahwa olahraga juga dapat bermanfaat dalam mengatasi kecemasan prenatal. Telah terbukti bahwa program latihan fisik yang dilakukan selama kehamilan mengurangi keparahan gejala depresi dan kemungkinan depresi prenatal. Publikasi penelitian terbaru melaporkan efektivitas olahraga mengurangi atau mencegah depresi di kalangan wanita hamil 16% lebih kecil kemungkinannya menderita depresi prenatal jika wanita tersebut aktif selama kehamilan.

Penelitian oleh Putriawansyah, (2021) menunjukan bahwa senam hamil berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang menghadapi persalinan. Begitu juga penelitian oleh Wahyuni (2022) yang

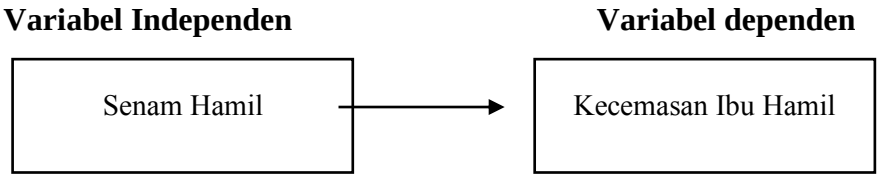
menunjukan terdapat perbedaan skor cemas pada ibu yang mengikuti senam hamil dibandingkan yang tidak mengikuti senam hamil (p<0,5). Terdapat pengaruh frekuensi dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan p<0,05. Senam hamil berpengaruh pada penurunan tingkat pada kecemasan ibu hamil.

Hasil penelitian lain di dapatkan hasil ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (p value=0,000) . Kemudian penelitian Pratiwi & Yulita, (2022) juga memperlihatkan ada pengaruh senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil di RS Suci Paramita.

Hasil penelitian lain oleh Kusumawati, (2020) memperlihatkan hasil berbeda dimana tidak ada efek yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan antara kelompok senam dengan kelompok kontrol.

2.5 Kerangka Konsep

Konsep adalah suatu Uraian dan Visualisasi Hubungan Atau Kaitan antara variabel yang satu dengan variabel lain dari masalah yang ingin diteliti (Natoadmodjo, 2020).



Skema 2.1 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

a. Hipotesis Alternative (Ha)

Ada hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

b. Hipotesis Null (H0)

Tidak Ada hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis Penelitian yang mungkin digunakan adalah Kuantitatif dengan *Desain Deskriptif korelatif* dan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu bentuk observasional yang bertujuan untuk mencari atau mempelajari hubungan antara variabel indepenent (keikutsertaan senam hamil) dengan variabel dependent (kecemasan ibu hamil) dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus di ukur dalam waktu yang bersamaan.

3.2 Lokasi dan waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan, karena berdasarkan survey awal yang saya lakukan Kesehatan dari 10 puskesmas di kota padangsidimpuan di dapatkan lokasi puskesmas yang melakukan senam hamil berada di Puskesmas Sadabuan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian akan di laksanakan mulai bulan juli 2025 sampai dengan Januari

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

Kegiatan	Waktu penelitian							
	Jul 25	Ags 25	Sep 25	Okt 25	Nov 25	Des 25	Jan 26	Feb 26
1. Pengajuan judul	■							
2. Penyusunan proposal		■	■	■	■			
3. Seminar proposal						■		
4. Pelaksanaan penelitian						■	■	
5. Pengolahan data							■	
6. Seminar akhir								■

3.3 Populasi Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan element yang dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang trimester III di Puskesmas Sadabuan berjumlah 32 orang ibu hamil bulan Oktober– Desember 2025.

3.3.2 Sampel

Menurut Wicaksono (2022) Sampel adalah kelompok kecil yang dipilih dari populasi yang besar (dalam hal ini, populasi realistis). Sampel memungkinkan peneliti untuk bekerja dengan kelompok yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola dari populasi yang realistis. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil di Puskesmas Sadabuan sebanyak 32 ibu hamil.

3.4 Etika Penelitian

Setelah memperoleh persetujuan dari pihak universitas dan permintaan izin kepada bagian akademik Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan, kemudian peneliti melakukan penelitian dengan menekankan masalah etik sebagai berikut:

1. Permohonan menjadi responden

   Sebelum melakukan pengambilan data pada responden peneliti mengajukan lembar permohonan kepada calon responden yang memenuhi kriteria untuk menjadi responden dengan memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini .

2. *Informed consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan .

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya.

4. Tanpa nama (*anonymity*)

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam pengguna subjek penelitian dengan menuliskan kode pada lebar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan di sajikan.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Keikusertaan Senam Hamil	Gerakan-gerakan tertentu pada masa kehamilan yang dilakukan pada usia kehamilan 27-40 minggu. senam hamil berlangsung selama total 4 minggu, dengan setiap sesi berlangsung selama 1 jam dan dilakukan seminggu sekali secara berkala.	Kuesioner	Nominal	1.Ikut Serta: (1) 2.Tidak Ikut Serta: (0)
Tingkat Kecemasan	Gejala yang dirasakan ibu dalam mengahadapi persalinan yang diisi langsung oleh ibu hamil	Kuesioner HARS	Interval	1.Tidak Cemas:0 2.Cemas Ringan:<17 3. Cemas Sedang:18-24 4. Cemas Berat: >25

3.6 Instrumen Pengisian Data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data, instrument penelitian yang digunakan berupa kuesioner untuk mengumpulkan data karakteristik responden dalam menghadapi kecemasan pada hamil trimester III.

Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian sebelumnya. Kuesioner senam hamil di diadopsi dari Yulyana (2024) " Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cipanas Kabupaten Lebak Tahun 2024". Alat atau instrumen ya ng di gunakan adalah kuesioner dengan 2 kategorik yaitu;

1. Data *demograf*, secara umum berisi inisial nama, umur, pendidikan dan keikutsertaan senam hamil
2. Kecemasan Ibu menggunakan kuesioner dengan kategori HARS :
    a. Tidak ada kecemasan
    b. Kecemasan ringan
    c. Kecemasan sedang
    d. Kecemasan berat
    e. Kecemasan sangat berat

3.7 Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan dimulai dengan menetapkan tema judul penelitian, melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, membuat proposal penelitian, melakukan studi pendahuluan dan revisi.

2. Mengurus surat survey awal penelitian dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan ke Puskesmas Sadabuan kemudian akan mengirim permohonan izin penelitian kepada Kepala Dinas Kesehatan untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sadabuan di Kota Padangsidimpuan
3. Peneliti mendapatkan surat balasan dari Dinas Kesehatan.
4. Peneliti mengantar surat balasan kepada Kepala Puskesmas Sadabuan .
5. Peneliti melakukan pengambilan data tempat penelitian dan menentukan responden berdasarkan yang telah ditetapkan dalam penelitian.

3.8 Pengolahan dan Analisa Data

3.8.1 Pengolahan Data

1. *Editing (*Pemeriksaan Data)

   Pengeditan adalah pemeriksaan atau koreksi data yang telah dikumpulkan. Pengeditan dilakukan karena kemungkinan data yang masuk (*raw* data) tidakmemenuhi syarat atau tidak sesuai dengan kebutuhan. Pengeditan data dilakukan untuk melengkapi kekurangan atau menghilangkan kesalahan yang terdapat pada data mentah. Kekurangan dapat dilengkapi dengan mengulangi pengumpulan data atau dengan cara penyisipan (interpolasi) data. Kesalahan data dapat dihilangkan dengan membuang data yang tidak memenuhi syarat untuk dianalisis.

2. *Coding* (Pengkodean)

   Coding (pengkodean) data adalah pemberian kode-kode tertentu pada tiaptiap data termasuk memberikan kategori untuk jenis data yang sama. Kode adalah simbol tertertu dalam bentuk huruf atau angka untuk memberikan identitas data. Kode yang diberikan dapat memiliki makna sebagai data kuantitatif (berbentuk

skor).

3. *Data Entry*

Data entry adalah memasukkan jawaban dari responden dan mengisi kolom dengan kode yang sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

4. Processing

Processing adalah proses setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar serta telah dikode jawaban responden pada kuesioner ke dalam aplikasi pengolahan data di komputer, aplikasi yang digunakan pada penelitian ini adalah SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*).

5. Cleaning

Cleaning data adalah pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan apakah sudah benar atau ada kesalahan pada saat memasukan data. *Cleaning* data digunakan untuk mengetahui adanya missing data, mengetahui variasi data dan konsistensi data

3.8.2 Analisis Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data di sajikan dalam tabel distribusi frekuensi *Statistical Package For The Social Science* (SPSS).

2. Analisa Bivariat

Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikasikan antar variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis chi-square, pada batas kemaknaan perhitungan statistik p-value (0.05). Apabila hasil perhitungan menunjukan nilai p-value (0,05) maka dikatakan (Ho) ditolak dan Ha diterima,

artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Karakteristik	n	%
Umur Ibu		
20-35 tahun	26	81,2%
>35 tahun	6	18,8%
Total	**32**	**100**
Pendidikan Ibu		
SD	4	12,5%
SMP	8	25%
SMA	17	53,1%
Perguruan Tinggi	3	9,4%
Total	**32**	**100**

Pada Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil trimester III mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 26 orang (81,2%) dan minoritas umur >35 sebanyak 6 orang (18,8%). Mayoritas pendidikan SD sebanyak 11 orang (34,4%) dan kemudian minoritas pendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (9,4%).

4.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	n	%
Berat	14	43,8%
Sedang	6	18,8%
Ringan	12	37,5%
Total	**32**	**100**

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mayoritas kecemasan berat sebanyak 14 orang (43,8%) dan minoritas cemas sedang sebanyak 6 orang (18,8%).

4.3 Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Keikutsertaan Senam Hamil	n	%
Tidak Mengikuti	17	53,1%
Mengikuti	15	46,9%
Total	**32**	**100**

Dari tabel 4.3 diatas didapatkan dari 36 responden bahwa senam hamil pada ibu hamil trimester III mayoritas tidak mengikuti senam hamil sebanyak 17 orang (53,1%) dan kemudian minoritas mengikuti senam hamil sebanyak 15 orang (46,9%)

4.4 Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.4 Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025

Senam Hamil	Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III						Jumlah		*p-Value*
	Kecemasan berat		kecemasan sedang		Kecemasan ringan				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak mengikuti	13	40,65%	3	9,37%	1	3,12%	17	100%	
Mengikuti	1	3,12%	3	9,37%	11	34,37%	15	100%	0,001
Total	**14**	**43,77%**	**6**	**18,74%**	**11**	**37,49%**	**32**	**100**	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa lebih banyak kecemasan berat yang dialami ibu hamil trimester III sebanyak 14 orang (43,77%) yang tidak mengikuti senam hamil, dibandingkan yang melakukan senam hamil yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 orang (34,37%).

Berdasarkan hasil *person chi-square* test didapatkan p=0.001 (p<0,05), terdapat hubungan senam hamil dengan kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

5.1.1 Umur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan tahun 2025, bahwa umur ibu hamil trimester III mayoritas umur 20-35 tahun sebanyak 26 orang (81,2%%) dan minoritas umur >35 tahun sebanyak 6 orang (18,8%). Responden pada usia antara 20-35 tahun lebih banyak ditemukan karena usia ini merupakan usia reproduksi sehat bagi seorang wanita untuk hamil dan melahirkan.

Hal ini didukung oleh Wiknjosastro (2019), bahwa usia ibu antara 20 tahun sampai 35 tahun merupakan usia reproduksi yang sehat bagi seorang wanita untuk melahirkan. Hal ini dikarenakan secara fisik fungsi organ-organ reproduksi seorang wanita sudah matang dan sudah siap menerima hasil konsepsi. Sedangkan secara psikis wanita usia 20 tahun sampai 35 tahun jauh lebih siap menjadi seorang ibu dibandingkan wanita usia kurang dari 20 tahun.

Menurut Prawirohardjo (2018) umur sangat berpengaruh terhadap proses reproduksi, umur dianggap optimal untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun, sedangkan yang dianggap berbahaya adalah umur 35 tahun ke atas dan dibawah 20 tahun. Manuaba (2018) usia seseorang dapat mempengaruhi keadaan kehamilannya. Bila wanita itu hamil pada masa reproduksi, kecil kemungkinan untuk mengalami komplikasi dibanding wanita hamil dibawah usia reproduksi.

Hasil penelitian Asih (2021) menunjukkan kecemasan ditinjau dari usia ibu umur < 20 tahun mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi proses persalinan. Reproduksi sehat berada pada usia 20-35 tahun dan reproduksi tidak sehat pada usia 35 tahun. Rasa cemas yang dirasakan pada kategori usia 20 – 35tahun tidak hanya karena faktor usia tetapi juga disebabkan oleh faktor gravida. Usia lebih dari 35 tahun (usia tua) menyebabkan ibu hamil merasa cemas lebih tinggi dikarenakan ibu hamil pada usia lebih dari 35 tahun beresiko terjadi gangguan pada janin atau kelainan sehingga menimbulkan rasa cemas terhadap ibu hamil terutama primigravida.

Asumsi peneliti umur ibu hamil kategori berisiko dan tidak berisiko. Umur berisiko menunjukkan bahwa ibu dalam usia 35 tahun atau lebih memiliki risiko tinggi untuk mengalami kehamilan. Umur tidak berisiko menunjukkan bahwa ibu dalam usia 20 hingga 35 tahun disarankan untuk mengalami kehamilan. Ibu hamil di usia 20 hingga 35 tahun mungkin sudah siap untuk menerima kehadiran bayinya dan menjalankan semua tanggung jawabnya sebagai seorang ibu, tetapi kehamilan di usia ini dapat mengubah kehidupan mereka secara signifikan.

5.1.2 Pendidikan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan tahun 2025, mayoritas pendidikan SMA sebanyak 17 orang (53,1%) dan minoritas pendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (9,4%). Orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi selalu memberikan respon lebih rsional dan lebih mampu untuk mengontrol apa yang dirasakan termasuk rasa cemas dibanding mereka yang berpendidikan rendah. Akibat rendahnya pendidikan

biasanya membuat seseorang lebih gampang merasa cemas dan stres karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh seseorang tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2020) diketahui bahwa responden dalam peelitian ini mayoritas berpendidikan menengah yaitu 17 orang (56,7%). Hal ini dikarenakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan juga akan semakin baik pada suatu hal, sehingga ibu akan berkurang kecemasannya. Kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin sensitif saat menjelang persalinan. Semakin tua usia kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu akan mulai tertuju pada proses persalinan kelak. Sehingga setiap perubahan yang terjadi akan menjadi stressor bagi kehidupan ibu tersebut.

Asumsi peneliti jika tinggi pendidikan seseorang, dapat semakin tinggi, maka seseorang tersebut akan semakin berkualitas dari segi pengetahuannya dan dapat semakin matang intelektualnya. Dengan adanya pendidikan tinggi dapat cenderung lebih memperhatikan kesehatan diri serta kesehatan keluarganya. Pendidikan dapat memiliki pengaruh yang penting terhadap suatu perilaku kesehatan ibu hamil, terutama terhadap ibu hamil trimester III.

5.2 Senam Hamil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan tahun 2025 mayoritas tidak mengikuti senam hamil sebanyak 17 orang (53,1%) dan minoritas mengikuti senam hamil sebanyak 15 orang (46,9%).

Hal ini menunjukkan para ibu hamil sebagian besar tidak mengikuti senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu aktivitas pelayanan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu bersalin, Senam hamil selain melatih otot-otot

jalan lahir, juga mengandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil (Maryunani & Yetty, 2019).

Ayuk Widiani N., dan Noviani N.W. (2020) menggunakan metode eksperimen dalam penelitiannya. penelitian tersebut menemukan bahwa wanita hamil yang berolahraga sebelum dan sesudah mereka melaporkan mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mereka Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan senam hamil berdampak pada tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga. Ada nilai p 0,000 (0,05) antara tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah latihan senam hamil. (N & Noviani, 2020).

Penelitian Julianawati. (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dengan nilai di hitung di peroleh ρhitung -0,3888 dan dibandingkan dengan nilai ρtabel sebesar 0,3560 sehingga ρhitung > ρtabel.

Asumsi peneliti bahwa rendahnya keikutsertaan senam hamil disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat senam hamil, keterbatasan waktu, serta rendahnya motivasi. Ibu yang tidak mengikuti senam hamil cenderung kurang mendapatkan manfaat relaksasi dan edukasi, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan menjelang persalinan.

5.3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan tahun 2025 tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan mayoritas kecemasan berat sebanyak 14 orang (43,8%) dan minoritas kecemasan sedang sebanyak 6 orang (18,8%). Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan

perkembangan calon bayi dan dapat mengakibatkan penurunan berat badan lahir (BBLR) serta dapat menyebabkan meningkatnya aktifitas otak yaitu hipotalamus.

Hasil penelitian dimana terdapat 12 orang (37,5%) dengan kategori kecemasan ringan yang diantaranya 11 orang ibu hamil mengikuti senam hamil dan 1 orang ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil namun merasakan kecemasan ringan dikarenakan responden sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilannya, dan Terdapat 6 orang (18,8%) dengan kategori kecemasan sedang dikarenakan latar belakang pendidikan responden berpendidikan menengah (SMP). Semakin tinggi pendidikan akan semakin baik pengetahuannya, sehingga memungkinkan responden untuk menerima informasi yang diberikan. responden merasa cemas pada saat menghadapi persalinan dan cemas bayi didalam kandungannya bermasalah

Kemudian terdapat 14 orang (43,8%) memiliki kecemasan berat, sebagian responden mengatakan ini pengalamanan pertamanya menghadapi kehamilan, untuk mempersiapkan kondisi mental dan psikisnya dalam menghadapi persalinan. Kecemasan adalah reaksi ketika tubuh merasakan adanya tekanan atau bahaya baik dari luar maupun dari dalam diri yang tidak diketahui penyebabnya. Kemudian Sebagian responden yang lain mengalami kecemasan berat dikarenakan berpendidikan rendah (SD) Kecemasan dalam kehamilan dan persalinan adalah reaksi yang fisiologis yang dialami pada sebagian besar ibu hamil menjelang proses persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori Legawati (2018), bahwa perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan perasaan takut atau tidak takut yang dialami oleh ibu menjelang persalinan. Kecemasan juga berkaitan dengan ketakutan, ketakutan bisa

membuat orang kehilangan kendali sehingga tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat. Kecemasan yang muncul selama proses persalinan diakibatkan oleh beberapa hal diantaranya kecemasan terhadap perjalanan proses persalinan, cemas terhadap kondisi janin dan cemas terhadap keberhasilan proses persalinan.

Menjelang persalinan pada trimester ketiga biasanya muncul pertanyaan apakah bisa melahirkan dengan normal, apakah bisa menahan rasa nyeri saat bersalin nanti dan apakah bisa merawat bayi setelah bayi lahir nanti. Hal – hal seperti inilah yang menyebabkan ibu merasa cemas. Tingkat kecemasan ibu juga akan meningkat dan intensif seiring dengan mendekatnya saat-saat menjelang persalinan. Kecemasan yang dirasakan ibu dapat berupa kesulitan untuk tidur karena ibu terbayang-bayang mengenai proses persalinan yang akan dilaluinya nanti. Ibu takut akan adanya komplikasi dan ibu juga cemas mengenai kondisi dirinya beserta bayi yang akan dilahirkannya. Hal tersebut membuat ibu hamil mengalami kecemasan ringan, sedang sampai berat (Angesti, 2020).

Hasil penelitian Prameswari dan Ulfah (2019) yang menyatakan kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III di Puskesmas Batu Aji adalah lebih banyak mengalami kecemasan ringan 57,5%. Pengalaman melahirkan sebelumnya turut ambil andil dalam mempengaruhi tingkat kecemasan seorang ibu dalam menghadapi proses persalinan. Bagi ibu yang belum pernah hamil dan melahirkan sebelumnya banyak yang mengalami kecemasan berat, dikarenakan ibu takut akan pikiran dan bayangan sendiri tentang proses persalinan, ada pula yang banyak

mendengar cerita- cerita yang menakutkan tentang proses persalinan dari orang lain.

Penelitian yang dilakukan Asih (2021) kecemasan ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang sebelum bersalin. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahiran. Kelahiran dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali.

Asumsi peneliti ibu hamil trimester III banyak mencari informasi mengenai persiapan persalinan baik melalui puskesmas ataupun melalui media sosial sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan lebih matang kondisi fisik dan psikisnya. Selain itu, dari hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan dan sedang adalah ibu hamil yang berlatar belakang pendidikan menengah dan perguruan tinggi , sehingga sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku kesehatan selama masa kehamilan.

5.4 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025, diperoleh hasil uji statistik menggunakan *pearson chi-square Test* dengan nilai $p = 0{,}001$ ($p < 0{,}05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam hamil lebih banyak mengalami kecemasan ringan, sedangkan ibu yang tidak mengikuti senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan sedang hingga berat. Ibu yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 14 orang (43,75%) mengalami kecemasan berat, sementara pada kelompok yang mengikuti senam hamil hanya 1 orang (3,12%) yang mengalami kecemasan berat. Sebaliknya, ibu yang mengikuti senam hamil lebih banyak berada pada kategori kecemasan ringan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Senam hamil tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa relaksasi, ketenangan, serta peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Melalui senam hamil, ibu dilatih teknik pernapasan, relaksasi, dan kesiapan fisik yang membantu mengurangi rasa takut dan tegang menjelang persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratiwi (2024), Julianawati (2022), serta N dan Noviani (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan dan pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Senam hamil terbukti mampu menurunkan kecemasan karena gerakan yang dilakukan dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman.

Ibu hamil yang mengikuti senam hamil cenderung lebih siap secara mental karena mendapatkan edukasi tentang proses persalinan serta memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan ibu hamil lainnya. Hal ini membantu membentuk

persepsi yang lebih positif terhadap persalinan, sehingga kecemasan dapat berkurang. Sebaliknya, ibu yang tidak mengikuti senam hamil cenderung memiliki keterbatasan informasi dan persiapan, sehingga lebih mudah merasa takut dan cemas menghadapi persalinan.

Asumsi peneliti bahwa senam hamil berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Ibu yang rutin mengikuti senam hamil lebih banyak mengalami kecemasan ringan namun ada 1 orang ibu hamil yang mengikuti senam hamil tetapi masih mengalami kecemasan berat di karenakan ini masih kehamilan pertamanya. Kemudian ada juga 1 orang ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil namun mengalami kecemasan ringan dengan alasan ibu hamil tersebut sudah berpengalaman di kehamilan sebelumnya.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025 umur ibu hamil trimester III mayoritas umur 20-35 tahun sebanyak 26 orang (81,2%%), mayoritas pendidikan SD sebanyak 11 orang (18,8%).
2. Mayoritas ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil yaitu sebanyak 17 orang (53,1%) di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.
3. Mayoritas kecemasan berat ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 14 orang (43,8%) di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.
4. Terdapat hasil penelitian p= 0,001, bahwa ada hubungan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025.

6.2 Saran

1. Bagi Responden

   Ibu hamil khususnya trimester III, diharapkan dapat lebih aktif mengikuti kegiatan senam hamil yang diselenggarakan oleh fasilitas pelayanan kesehatan. Senam hamil terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan serta meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu. Dengan mengikuti senam hamil secara rutin, ibu diharapkan lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi proses persalinan.

2. Bagi Puskesmas Sadabuan

   Pihak Puskesmas diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan program senam hamil dengan jadwal yang teratur serta akses yang lebih mudah bagi

ibu hamil. Selain itu, perlu dilakukan sosialisasi yang lebih intensif mengenai manfaat senam hamil, khususnya dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan, agar cakupan keikutsertaan ibu hamil semakin meningkat.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, terutama bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi yang lebih optimal kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan. Tenaga kesehatan juga diharapkan mampu memotivasi ibu hamil untuk mengikuti senam hamil secara rutin serta memberikan pendampingan yang berkesinambungan selama kehamilan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memperluas lokasi penelitian, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti *quasi experiment* atau *pretest-posttest*, sehingga dapat melihat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam hamil secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan ibu hamil, seperti dukungan keluarga, tingkat pengetahuan, dan pengalaman persalinan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Angesti, E. P. W. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil trimester 3 dengan kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi Covid-19 di Puskesmas Benowo dan Tenggilis (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Amalina, N. R., Latifah, L., Setiawati, N. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Covid-19 Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Skripsi. http://repository.unsoed.ac.id/

Aprillya, Nita, Ajeng, Maharani Pratiwi, & Ernawati. 2023. "Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Senam Hamil Dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Pkd Harapan Sehat Gondangrejo Karanganyar." 000.

Aryanda, A. G. (2021). Hubungan pendampingan keluarga terhadap kecemasan pada ibu bersalin dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Panaragan Jaya Tulang Bawang Barat tahun 2021. Umpri.

Badan Pusata Statistik Sumatera Utara. (2023). Angka Kematian Ibu (AKI), Angka Kematian Bayi (AKB) Dan Angka Kematian Balita (AKBA). Medan: BPS Sumatera Utara

Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan. (2022). Profil Kesehatan Kota Padangsidimpuan. Padangsidimpuan: Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan

Erniawati, E., Jusni, J., Ibrahim, F., Arfiani, A., & Ariani, A. (2023). Penyuluhan Dan Pendampingan Terapi Massage Pada Ibu Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester III di Kabupaten Buukumba. JCS, 5(3), 1-12

Fasiha. Widy Markosia Wabula., dan Meryanna Rotua Simanjuntak. (2022). Modul Senam Hamil. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku.

Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). Buku Ajar Kehamilan (1st ed.). Deepublish.

Kementrian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta:Kementrian Kesehatan RI

Mastitah Siti. (2020). Hubungan Status Ekonomi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dala Menghadapi Persalinan Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Labu. Skripsi

Muliani, R. H. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Bersalin dalam Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, *18*(1), 56–66.

pitasari, I. &. (2020). Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang. Ilmu Kebidanan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang. , SKripsi.

Prawirohardjo,S.2020. ilmu kebidanan edisi 6. Jakarta pusat.PT. Bina pustaka sarwono prawirohardjo

Ramadhana, A. S., Damayanti, T. Y. F., Cholila, N., & Hurin'in, N. M. (2024). Hubungan Persepsi Ibu Hamil Riwayat Sectio Caesarea (SC) dengan Keinginan Memilih Vaginal Birth After Caesarean (VBAC)(di RSUD Dr.

R. Koesma Tuban). Merapi: Medical Research and Public Health Information Journal, 1(3), 66-76.

Sinta Ayu Setiawan and Nurfaiza, L. (2021) "Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Normal ", *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), pp. 128–135. doi: 10.35316/oksitosin.v8i2.908.

Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels of Third Trimester of Pregnant in Facing Childbirth. Jurnal Bidan Cerdas, 3(1), 18-24.

Septiyaningsih R, Yunadi FD, K. D. (2020). Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Fisik dalam Persalinan. Poltekita J Pengabdi Masy [Internet].;1. Tersedia Dari: Tps://Jurnal.Poltekkespalu.Ac.Id/Index. Php/PJPM/Article/View/100/92.

Setiawati, Iin. 2022. "Hubungan Paritas, Usia Kehamilan Dan Pekerjaan Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Trageh." Jurnal Ilmiah Obsgin 14(13): 154–60. https://stikesnhm.ejournal.id/JOB/article/download/792/78 8.

Sugiyono. 2023. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung Alfabeta.

Taniya, Jaelani, C. S. D., & Andhini, Y. S. (2021). Jurnal Kesehatan Mahardika, 8(1).

Wahyudi, E. K., Dasuki, D., & Anjarwati, A. (2022). Scoping review hubungan dukungan suami dengan kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil trimester III. Jurnal Health Sains, 3(10), 1509-1517.

World Health Organization. (2023). Angka Kematian Ibu. WHO

Wicaksono, A. 2022. Metodologi Penelitian Pendidikan (Pengantar Ringkas). Yogyakarta: Penerbit Garudhawaca.

Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2023). Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI. Penerbit NEM.

PERMOHONAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

KepadaYth,
responden
di_
SMP N 6 Padangsidimpuan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

Nama : Shinta Sifa Aulia Hasibuan

NIM : 22060081

Akan melakukan penelitian dengan judul **"** Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025**"**. saya meminta kesediaan nya untuk berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan nya saya mengucapkan terimakasih.

Padangsidimpuan, Desember 2025

Hormat saya,

Peneliti

(Dwi Indah Suryani)

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan untuk turut berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh mahasiswa Kebidanan Universitas Aufa Royhan yang berjudul " Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan Tahun 2025**"** Saya telah diberikan informasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan pendapat dan respon saya tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. saya mengerti bahwa resiko yang terjadi tidak ada dan saya juga tahu bahwa penelitian ini tidak membahayakan bagi saya, serta berguna untuk kelurga saya.

Padangsidimpuan, Januari 2026

Responden

( )

Hubungan Keikutertaaan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan 2025

No	Umur	Pendidikan	Senam Hamil	Pertanyaan Kecemasan														Skor Total	Kategori
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14		
1	27	2	0	0	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	0	1	1	24	3
2	28	3	1	0	2	1	1	0	2	2	0	2	0	2	1	1	1	15	2
3	39	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	0	27	3
4	32	2	1	1	1	1	0	1	1	1	2	2	2	2	0	0	2	16	2
5	32	3	1	4	0	0	0	1	0	1	2	2	1	1	0	3	2	17	2
6	33	1	0	2	0	4	3	4	3	2	3	4	3	1	2	3	1	35	4
7	26	3	1	1	3	2	0	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	16	2
8	30	2	0	1	2	2	0	2	1	2	1	1	2	1	1	0	1	17	2
9	31	4	0	0	1	4	0	2	4	4	1	2	3	0	3	3	4	31	4
10	28	3	0	4	3	2	2	4	1	2	1	3	1	1	2	2	1	29	4
11	26	3	0	3	3	2	2	1	0	2	0	1	4	1	0	3	2	24	3
12	27	3	1	0	1	0	2	0	1	2	2	2	1	0	2	1	1	15	2
13	31	2	1	1	0	2	2	2	2	0	1	0	1	2	1	1	1	16	2
14	39	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	16	2
15	28	2	0	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	21	3
16	28	3	0	0	3	4	1	3	2	2	1	2	1	4	3	0	2	28	4
17	40	3	0	0	0	3	4	0	1	1	3	2	3	3	2	1	2	25	3
18	32	2	0	0	1	2	4	3	2	2	2	1	1	0	3	3	0	24	3
19	30	2	0	4	3	2	3	2	1	1	2	0	3	1	2	4	2	30	4
20	33	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	2	2	1	1	16	2
21	32	3	0	3	0	4	1	1	1	2	0	2	4	4	4	0	2	28	4
22	27	3	0	2	2	2	4	2	3	1	1	3	0	1	2	3	1	27	3
23	37	4	1	1	1	0	0	1	2	1	2	0	1	2	1	1	1	14	1
24	37	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	0	1	1	0	1	15	2
25	31	1	1	1	1	1	2	0	1	1	2	0	0	1	1	4	0	15	2
26	35	3	1	1	2	0	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	2	21	3
27	34	3	0	2	4	3	1	1	0	2	3	1	4	0	1	2	1	25	3
28	34	3	0	2	3	1	3	4	0	1	2	0	4	1	3	0	2	26	3
29	37	2	1	1	2	2	0	2	1	2	1	1	0	1	1	1	2	17	2
30	29	3	0	0	4	0	2	0	2	0	2	4	4	0	2	2	1	23	3
31	35	3	1	2	2	0	3	1	1	1	2	3	0	0	0	2	1	18	2
32	33	1	0	3	2	4	2	1	4	1	1	4	1	4	3	3	2	35	4

Keterangan :

Kecemasan :
1. Tidak Cemas = <14
2. Kecemasan Ringan = 14 - 20
3. Kecemasan Sedang = 21-27

Senam Hamil :
0. Tidak Mengikuti
1. Mengikuti

Skor :
0: Tidak ada
1. Ringan
2. Sedang

Pendidikan :
1. SD
2. SMP
3. SMA

Statistics

		Pendidikan	Senam Hamil	Kategori
N	Valid	32	32	32
	Missing	0	0	0

Frequency Table

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	12.5	12.5	12.5
	SMP	8	25.0	25.0	37.5
	SMA	17	53.1	53.1	90.6
	Perguruan Tinggi	3	9.4	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Senam Hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Mengikuti	17	53.1	53.1	53.1
	Mengikuti	15	46.9	46.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	4	12.5	12.5	12.5
	Kecemasan Sedang	12	37.5	37.5	50.0
	Kecemasan Berat	16	50.0	50.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases		
	Valid	Missing	Total

	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori * Senam Hamil	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%

Kategori * Senam Hamil Crosstabulation

Count

		Senam Hamil		
		Tidak Mengikuti	Mengikuti	Total
Kategori	Kecemasan Ringan	0	4	4
	Kecemasan Sedang	3	9	12
	Kecemasan Berat	14	2	16
Total		17	15	32

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.567[a]	2	.000
Likelihood Ratio	21.830	2	.000
Linear-by-Linear Association	17.986	1	.000
N of Valid Cases	32		