Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page 29457-29466

Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di PMB Riya Tisnawati Palembang

Peni Lia Permata Sari[1], Arie Anggraini[2], Sendy Pratiwi Rahmadhani[3]
[1,2,3] **Universitas Kader Bangsa Palembang**
e-mail: Peniliapermata588@gmail.com

ABSTRAK

Memasuki trimester ketiga kehamilan, seorang ibu seringkali dihadapkan pada peningkatan intensitas persiapan persalinan, perubahan fisik yang semakin signifikan, serta berbagai kekhawatiran terkait kesehatan diri dan bayi. Kecemasan yang muncul pada fase ini adalah hal yang wajar, namun jika berlebihan, dapat memengaruhi kualitas hidup ibu dan bahkan perkembangan janin. Secara fisiologis, senam hamil membantu melepaskan endorfin, yaitu hormon yang memiliki efek mood-boosting. Saat ibu hamil bergerak aktif dalam senam, produksi endorfin meningkat, menciptakan perasaan positif dan mengurangi rasa cemas. tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Riya Tisnawati Tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-postest design. Popullasi di dalam pelnelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 3 di di PMB Riya Tisnawati Palembang Tahun 2025, yang berjumlah 50 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 orang, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 17 responden (51,5%). Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 30 responden (90,9%). Ada efektivitas senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (ϱ=0,000). Kesimpulan penelitian senam hamil memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: senam hamil, kecemasan

ABSTRACT

This of labor preparation, increasingly significant physical changes, and various concerns regarding their own and their baby's health. Anxiety during this phase is normal, but if excessive, it can impact the mother's quality of life and even the development of the fetus. Physiologically, prenatal exercise helps release endorphins, hormones with mood-boosting effects. When pregnant women actively engage in exercise, endorphin production increases, creating positive feelings and reducing anxiety. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal exercise in reducing anxiety in third-trimester pregnant women approaching labor at the Riya Tisnawati Prenatal Center (PMB) in Palembang in 2025. This type of research is pre-experimental with a one-group pre-test-post-test design. The population in this study was all 50 pregnant women in their third trimester at the PMB Riya Tisnawati Palembang in 2025. The sample size was 33, using a purposive sampling technique. The results of this study indicate that the level of anxiety of pregnant women before pregnancy exercises was found that most respondents had a moderate level of anxiety as many as 17 respondents (51.5%). The level of anxiety of pregnant women after pregnancy exercises was found that most respondents had a mild level of anxiety as many as 30 respondents (90.9%). There is effectiveness of pregnancy exercises in reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester (ϱ = 0.000). Pregnancy exercises have significant effectiveness in reducing anxiety levels in pregnant women in the third trimester.

Keywords: pregnancy excercises, anxiety

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses biologis yang diawali dengan terjadinya fertilisasi antara spermatozoa dan ovum, yang kemudian dilanjutkan dengan proses implantasi (nidasi) di dalam uterus. Proses kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, yaitu trimester pertama (0-12 minggu), trimester kedua (13-27 minggu), dan trimester ketiga (28-40 minggu). Selama periode tersebut, ibu hamil memerlukan pemantauan yang komprehensif melalui pelayanan kesehatan seperti Antenatal Care (ANC), yang bertujuan untuk memastikan kesehatan ibu dan janin, serta mempersiapkan persalinan yang aman. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek fisik maupun psikologis ibu hamil menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga kualitas kehamilan hingga persalinan (Herlinda & Widyaningsih, 2023).

Salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan kehamilan. Kecemasan ini merupakan respons emosional berupa rasa takut atau khawatir yang berlebihan terhadap berbagai kondisi, seperti kesehatan ibu dan janin, risiko keguguran, kemungkinan kelainan bawaan, hingga proses persalinan. Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi yang wajar, namun apabila terjadi secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan janin (Abdullah & Ikraman, 2022). Secara global, prevalensi kecemasan pada ibu hamil berkisar antara 8-10% dan meningkat menjadi sekitar 12% menjelang persalinan. Bahkan di beberapa negara berkembang, angka kejadian kecemasan dan depresi pascapersalinan mencapai lebih dari 15% (Salsa Putri Kusumah et al., 2025).

Di Indonesia, kecemasan pada ibu hamil juga tergolong tinggi, terutama menjelang persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami tingkat kecemasan mulai dari ringan hingga sangat berat, terutama pada ibu yang pertama kali menghadapi persalinan (Muslihatun & Anugrah Estri, 2022). Kecemasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan hormonal, kondisi fisik, kurangnya pengetahuan, serta dukungan sosial yang terbatas (Dinkes Sumsel, 2024). Kondisi tersebut diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil merasa khawatir terhadap keselamatan diri dan janin selama proses persalinan (Hariani et al., 2024).

Kecemasan yang tidak terkontrol selama kehamilan, khususnya pada trimester ketiga, dapat berdampak terhadap proses persalinan, seperti melemahnya kontraksi, menurunnya kemampuan mengejan, serta memperpanjang durasi persalinan (Jumrah et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan. Salah satu pendekatan yang aman dan mudah dilakukan adalah terapi non-farmakologis, seperti senam hamil.

Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis. Secara fisiologis, senam hamil dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan. Selain itu, teknik pernapasan dalam yang diajarkan dalam senam hamil membantu menenangkan sistem saraf dan menciptakan rasa rileks (Kumalasari et al., 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh

signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga (Wardani & Sagita, 2023; Mardalena, 2023; Sari, 2024).

Di Indonesia, kecemasan pada ibu hamil juga tergolong tinggi, terutama menjelang persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami tingkat kecemasan mulai dari ringan hingga sangat berat, terutama pada ibu yang pertama kali menghadapi persalinan (Muslihatun & Anugrah Estri, 2022). Kecemasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan hormonal, kondisi fisik, kurangnya pengetahuan, serta dukungan sosial yang terbatas (Dinkes Sumsel, 2024). Kondisi tersebut diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil merasa khawatir terhadap keselamatan diri dan janin selama proses persalinan (Hariani et al., 2024).

Kecemasan yang tidak terkontrol selama kehamilan, khususnya pada trimester ketiga, dapat berdampak terhadap proses persalinan, seperti melemahnya kontraksi, menurunnya kemampuan mengejan, serta memperpanjang durasi persalinan (Jumrah et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan. Salah satu pendekatan yang aman dan mudah dilakukan adalah terapi non-farmakologis, seperti senam hamil.

Senam hamil merupakan aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis. Secara fisiologis, senam hamil dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan. Selain itu, teknik pernapasan dalam yang diajarkan dalam senam hamil membantu menenangkan sistem saraf dan menciptakan rasa rileks (Kumalasari et al., 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga (Wardani & Sagita, 2023; Mardalena, 2023; Sari, 2024).

Hasil survei awal yang dilakukan di PMB Riya Tisnawati Palembang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester ketiga mengalami kecemasan, terutama terkait proses persalinan dan kesehatan janin. Selain itu, hanya sebagian kecil ibu yang rutin mengikuti senam hamil, meskipun mereka mengakui bahwa aktivitas tersebut membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi persalinan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara manfaat senam hamil dan tingkat partisipasi ibu hamil dalam kegiatan tersebut. Pemerintah sebenarnya telah menyediakan program Kelas Ibu Hamil sebagai sarana edukasi dan latihan, termasuk senam hamil, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu menghadapi persalinan dan masa nifas (Marlina et al., 2021). Namun, pemanfaatan program ini masih belum optimal di beberapa daerah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Riya Tisnawati Palembang tahun 2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil, khususnya dalam aspek psikologis menjelang persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*, yaitu suatu rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok responden tanpa kelompok kontrol, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Intervensi yang diberikan berupa senam hamil, dengan tujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pada tahap awal *(pre-test)*, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi, kemudian setelah responden mengikuti program senam hamil, dilakukan kembali pengukuran *(post-test)* untuk menilai perbedaan yang terjadi.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang terdaftar di PMB tersebut, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-40 minggu), kehamilan tunggal, mampu mengikuti senam hamil, memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang, serta bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup ibu hamil dengan kondisi medis yang mengharuskan tirah baring atau mengalami komplikasi selama penelitian. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah minimal sebanyak 33 responden. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Riya Tisnawati Palembang pada bulan Mei-Juli 2025.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan perizinan dan koordinasi dengan pihak terkait. Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan seleksi responden, pemberian *informed consent*, pengukuran awal tingkat kecemasan, pelaksanaan senam hamil secara terstruktur selama dua minggu, serta pengukuran ulang tingkat kecemasan setelah intervensi.

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *paired sample t-test*. Sebelum dilakukan uji tersebut, data diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika data berdistribusi normal ($p>0,05$), maka digunakan uji *paired t-test*, sedangkan jika tidak normal ($p<0,05$), digunakan uji alternatif yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu $p<0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, sedangkan $p>0,05$ menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tingkat kecemasan ibu hamil timester III di Pusat Pelatihan Prenatal (PMB) Riya Tisnawati Palembang, diukur sebelum dan sesudah intervensi berolahraga (senam hamil) selama kehamilan, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Table 1. Distribusi Frekeunsi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Hamil di PMB Riya Tisnawati Palembang (n=33)

Karakteristik	Frekeuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum diberikan intervensi		
Ringan (skor 0-21)	16	48,5
Sedang (skor 22-35)	17	51,5
Berat (skor 36-63)	0	0
Sesudah diberikan intervensi		
Ringan (skor 0-21)	30	90,9
Sedang (skor 22-35)	3	9,1
Berat (skor 36-63)	0	0

(Sumber: Data Primer, 2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden ibu hamil sebanyak 33 (ibu hamil trimester III) sebelum diberikan intervensi senam hamil didominasi oleh tingkat kecemasan sedang sebnyak 17 responden (51,5%), dan setelah diberikan intervensi senam hamil tingkat kecemasan menurun menjadi cemas ringan sebanyak 30 responden (90,9%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan distribusi data.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Kecemasan	p *value*	Distribusi	Uji Statistik
Pre-test	0,076	Normal	Parametrik
Post-test	0,083	Normal	Parametrik

(Sumber: Data Primer, 2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor kecemasan ibu hamil terdistribusi normal sebelum dan sesudah latihan prenatal, karena hasil uji *Shapiro-Wilk* sebelum dan sesudah latihan memiliki nilai ϱ ≥0,05. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu *paired sample t-test*.

Tabel 3. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Riya Tisnawati Palembang Tahun 2025 (n=33)

Kecemasan	Min-Max	Mean	SD	p *value*
Pre-test	16-28	22,21	3.781	0,000
Post-test	9-23	15,24	4.250	

(Sumber: Data Primer, 2025)

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebelum latihan prenatal (senam hamil) berkisar antara 16,21 (minimum) hingga 28,21 (tertinggi), seperti yang ditunjukkan pada Tabel 5.4. Skor kecemasan rata-rata setelah latihan prenatal adalah 15,24, dengan rentang 9 hingga 23. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara ibu hamil pada trimester ketiga sebelum dan sesudah intervensi, sebagaimana ditunjukkan oleh uji statistik yang menggunakan *uji Paired Samples*, yang menghasilkan nilai ϱ 0,000 dan nilai α 0,05 (ϱ < α). Hasil menunjukkan bahwa latihan prenatal (senam hamil) memiliki efek positif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil sepanjang trimester ketiga dengan selisih skor rata-rata adalah 6,97.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Senam Hamil

Tingkat kecemasan terbukti lebih rendah di antara 33 partisipan dalam studi ini sebelum senam prenatal. Terdapat lebih banyak orang dengan kecemasan sedang (17, atau 51,5% dari total) dibandingkan dengan kecemasan ringan (16, atau 48,5%).

Hal ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh Jumrah et al. (2022) yang menyatakan bahwa tingginya tingkat kecemasan ibu hamil disebabkan oleh beragam emosi, seperti keberanian dan kekuatan untuk menghadapi tantangan apa pun, rasa takut, cinta, benci, ketidakpastian, ketenangan, dan kegembiraan yang penuh harapan. Seiring bayi tumbuh di dalam kandungan ibu, kekhawatiran yang dirasakannya selama kehamilan akan semakin meningkat. Kecemasan selama persalinan dapat menghambat perkembangan proses persalinan dan menyebabkannya berlangsung lebih lama dari yang diperkirakan karena melemahkan kontraksi atau mempersulit mengejan.

Temuan penelitian ini tentang dampak senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida yang mempersiapkan persalinan di Puskesmas Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara, serupa dengan temuan Kusuma Wardani & Desni Sagita (2023), Skor kecemasan berkisar antara 45 (terendah) hingga 61 (tertinggi) sebelum senam hamil, dengan rata-rata 49,73 menurut analisis univariat variabel kecemasan.

Berdasarkan teori-teori terkait dan temuan penelitian ini, para peneliti berhipotesis bahwa dari 33 ibu hamil yang berpartisipasi dalam intervensi senam hamil, 17 (51,5%) melaporkan tingkat kecemasan sedang. Sementara itu, 16 peserta (48,5%) melaporkan merasa cemas ringan. Berdasarkan perbedaan persentase ini, tampaknya sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini merasa agak cemas sebelum

intervensi. Oleh karena itu, para peneliti berasumsi bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan pada tingkat tertentu selama kehamilan mereka. Faktor mental dan fisik, seperti perubahan hormonal, kecemasan prenatal, dan kekhawatiran tentang kesehatan bayi, kemungkinan besar berperan dalam hal ini.

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Senam Hamil

Menurut penelitian, 33 dari 50 ibu hamil yang berpartisipasi melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi setelah latihan prenatal. Tiga orang (9,1% dari total) melaporkan kecemasan sedang, sementara tiga puluh orang (90,9%) melaporkan kecemasan ringan.

Kumalasari et al. (2020) berpendapat bahwa latihan prenatal adalah program kebugaran yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dan hal ini mendukung teori mereka. Oleh karena itu, kebutuhan unik ibu hamil dipenuhi melalui latihan prenatal, yang menggunakan konsep gerakan khusus. Kesehatan fisik dan mental ibu, serta kemampuannya untuk mengatasi ketidaknyamanan terkait kehamilan, dapat ditingkatkan secara signifikan dengan mengikuti program latihan prenatal. Partisipasi dalam program kebugaran prenatal bergantung pada kemampuan calon ibu untuk menyediakan lingkungan yang aman dan sehat bagi bayinya yang belum lahir. Dari minggu ke-23 kehamilan hingga bayi lahir, ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari latihan prenatal, yang merupakan salah satu bentuk relaksasi.

Senada dengan Kusuma Wardani & Desni Sagita (2023), penelitian ini menemukan bahwa ibu hamil primigravida di Puskesmas Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara, mengalami tingkat kecemasan yang serupa sebelum melahirkan akibat senam hamil. Setelah senam hamil, tingkat kecemasan responden berkisar antara 35 (terendah) hingga 59 (tertinggi), berdasarkan analisis univariat variabel kecemasan. Rata-rata skornya adalah 43,43.

Penelitian sebelumnya dan gagasan yang dapat diterapkan mengarahkan para peneliti untuk menyimpulkan bahwa 30 dari 33 ibu hamil (90,9% dari total) melaporkan penurunan kecemasan ringan setelah mengikuti senam hamil. Sementara itu, hanya tiga orang (9,1% dari total) yang melaporkan kecemasan sedang. Mayoritas ibu hamil melaporkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah mengikuti senam hamil, menurut hasil ini. Dengan demikian, penulis penelitian beralasan, kesehatan mental ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari olahraga, terutama dalam hal kecemasan. Ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan ini, termasuk efek menenangkan dari aktivitas fisik, peningkatan rasa percaya diri, dan munculnya emosi bahagia dari interaksi dengan orang lain selama aktivitas. Dengan demikian, olahraga prenatal dapat dianggap sebagai solusi non-farmakologis untuk meredakan kecemasan selama kehamilan.

3. Efektifitas Senam hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Dalam studi tersebut, ibu hamil melaporkan skor kecemasan rata-rata 22,21 sebelum olahraga prenatal dan skor kecemasan rata-rata 15,24 setelah intervensi. Uji statistik menggunakan *uji Paired Samples* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah

intervensi, dengan nilai ϱ 0,000 dan nilai α 0,05 (ϱ < α). Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga prenatal membantu ibu hamil di trimester ketiga untuk merasa kurang cemas, dengan perbedaan rata-rata 6,97.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kumalasari et al. (2020) yang menyatakan bahwa senam hamil, yang umumnya diajarkan oleh instruktur terlatih di berbagai klinik, rumah sakit, atau sanggar senam, bukan sekadar latihan fisik biasa. Rangkaian gerakan yang dirancang khusus untuk ibu hamil trimester III ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek psikologis, terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan. Secara fisiologis, senam hamil membantu melepaskan endorfin, yaitu hormon yang memiliki efek mood-boosting dan pereda nyeri alami. Saat ibu hamil bergerak aktif dalam senam, produksi endorfin meningkat, menciptakan perasaan positif dan mengurangi rasa cemas. Selain itu, latihan pernapasan yang diajarkan dalam senam hamil membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan detak jantung, dan menciptakan rasa rileks. Teknik pernapasan dalam ini menjadi alat yang ampuh bagi ibu hamil untuk mengatasi rasa panik atau cemas yang tiba-tiba muncul.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusuma Wardani & Desni Sagita (2023), yang meneliti dampak senam prenatal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida yang mempersiapkan persalinan di Puskesmas Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara. Di Puskesmas Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara, ibu hamil yang baru pertama kali melahirkan di trimester ketiga yang menjalani senam prenatal melaporkan tingkat kecemasan yang secara signifikan lebih rendah setelah melahirkan, menurut analisis bivariat (p = 0,000).

Mardalena (2023) menemukan bahwa senam prenatal secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga dengan nilai ϱ sebesar 0,000, yang lebih kecil dari α (5%) atau 0,05. Sari (2024) juga menunjukkan hal ini dalam penelitian berjudul "Hubungan Antara Yoga Prenatal dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Trimester Ketiga PMB D" (sig. = 0,001 < 0,05).

Bukti dari berbagai studi dan kerangka teori mengarahkan para peneliti pada kesimpulan bahwa olahraga prenatal secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dibandingkan dengan tingkat kecemasan mereka sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat kecemasan berkurang secara signifikan, dengan perbedaan rata-rata 6,97 poin antara penilaian sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa berolahraga selama kehamilan membantu ibu hamil yang cemas di trimester ketiga merasa kurang cemas.

Olahraga prenatal kemungkinan besar berhasil karena menggabungkan aktivitas fisik yang terencana dengan manfaat relaksasi dan peningkatan kesehatan mental dan emosional ibu, selain meningkatkan kondisi fisiknya. Rasa siap melahirkan dan kepercayaan diri ibu dapat ditingkatkan melalui olahraga ini. Penulis studi menyimpulkan bahwa olahraga prenatal merupakan pilihan non-farmakologis yang efektif untuk meredakan kecemasan terkait kehamilan, terutama pada trimester ketiga (Azizat et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum pelaksanaan olahraga prenatal, sebagian besar ibu hamil trimester ketiga mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 17 responden (51,5%). Setelah diberikan intervensi berupa olahraga prenatal, terjadi perubahan yang cukup signifikan, di mana mayoritas responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan, yakni sebanyak 30 orang (90,9%). Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa olahraga prenatal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, yang dibuktikan dengan nilai $\varrho = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa olahraga prenatal efektif sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Vera Iriani, and Rina Andika Saputri Ikraman. 2022. Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Azizah, Lilik Makrifatul, Imam Zainuri, and Amar Akbar. 2020. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik. Yogyakarta: Kanisius.

Dinkes Sumsel. 2024. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023.

Herlina, Nina, Gita Nirmala Sari, Sardaniah Sardaniah, Erik Ekowati, Niluh Nita Silfia, Maria Floriana Ping, Indah fitri Agustina, Iftitahun Nabilah, and Linda Juwita. 2024. Keterampilan Antenatal. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Herlinda, and Sari Widyaningsih. 2023. Pengantar Asuhan Kebidanan. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.

Jumrah, Muhammad Syafar, Elizabet Catherine Jusuf, and Saidah Syamsuddin. 2022. Edukasi Maternal Mental Health. Padang: CV. Azka Pustaka.

Kumalasari, Intan, Ratna Ningsih, Maliha Amin, and Herawati Jaya. 2020. Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas. Kediri: Lembaga Chakra Brahmana Lentera.

Mardalena, Mardalena. 2023. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii." Masker Medika 11(2): 377–83. doi:10.52523/maskermedika.v11i2.574. https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/574

Marlina, Elin, Joni Dawud, and Ayuning Budiarti. 2021. "Implementasi Kebijakan Kelas Ibu Hamil Sebagai Bentuk Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Penurunan Kematian Ibu Di Kota Cimahi." Jurnal Media Administrasi Terapan 2(1): 1–9. doi:10.31113/jmat.v2i1.5. https://jmat.stialanbandung.ac.id/index.php/jmat/article/view/5

Muslihatun, Sulis, and Belian Anugrah Estri. 2022. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sikap Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Era Pandemi Di Puskesmas Jumo Temanggung." Jurnal Kebidanan Indonesia 14(1): 124–31. doi:10.36419/jki.v14i1.768. https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/768

Salsa Putri Kusumah, Sri Rejeki, and Muhammad Riza Setiawan. 2025. "Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan Di RSUD Dr. Adhyatma, MPH Provinsi Jawa Tengah." Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia 5(2): 112–23. doi:10.55606/jikki.v5i2.6056. https://researchhub.id/index.php/jikki/article/view/6056/3466

Sari, Putri Yunita. 2024. "Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB D." Jurnal Profesi Bidan Indonesia 4(01): 1–10. https://pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/66

Setianingsih, Ade Nur, and Achmad Fauzi. 2022. "Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil Di Klinik Satria Mekar." Malahayati Nursing Journal 4(9): 2388–98. doi:10.33024/mnj.v4i9.6927. https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/6927

Wahyuni, Iin, Dita Selvia Aditia, Yetti Atiyah, Yuhelva Destri, Maulina Mawaddah, and Helmy Apreliasari. 2024. Keterkaitan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan. Yogyakarta: Deepublish.