

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Rumah Bersalin Kasih Ibu Kota Curup Rejang Lebong Tahun 2026

The Effect Of Pregnancy Exercise On Anxiety Levels Among Third-Trimester Pregnant Women At Kasih Ibu Maternity Clinic, Curup City, Rejang Lebong In 2026

Melia Rosvita Sari ¹⁾, Tita Septi Handayani ²⁾, Yesi Putri ³⁾

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

meliarosvitasari004@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [04 September 2026]

Revised [25 Oktober 2026]

Accepted [28 Oktober 2026]

Kata Kunci :

Senam Hamil, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III, Persalinan.

Keywords :

Pregnancy Exercise, Anxiety, Third-Trimester Pregnant Women, Childbirth.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Data global dari *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia, sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023, diperkirakan sekitar 28,7% ibu hamil di Indonesia mengalami gejala kecemasan menjelang persalinan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa sekitar 28,7% ibu hamil mengalami gejala kecemasan dan stres ringan hingga berat selama masa kehamilan. Kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga sering terjadi akibat kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi janin, dan keselamatan ibu. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah diketahui adanya pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga di Rumah Bersalin Kasih Ibu Kota Curup Rejang Lebong Tahun 2026. Metode yang digunakan adalah desain *quasi experiment* dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 Mei–30 Mei 2026. Sampel berjumlah 30 responden terdiri dari 15 ibu hamil pada kelompok intervensi dan 15 ibu hamil pada kelompok kontrol, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner kecemasan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Independent Sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil analisis univariat pada kelompok intervensi sebelum diberikan senam hamil, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 9 orang (60%). Setelah diberikan senam hamil, sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60%) dan kecemasan ringan sebanyak 6 orang (40%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum pengukuran lanjutan, sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 8 orang (53,3%) dan setelah pengukuran, mengalami kecemasan sedang dan berat masing-masing sebanyak 7 orang (46,7%). Hasil analisis bivariat rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebesar $30,27 \pm 5,898$, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $39,07 \pm 8,319$. Dimana hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga di Rumah Bersalin Kasih Ibu Kota Curup Rejang Lebong Tahun 2026. Peneliti menyarankan kepada pihak Rumah Bersalin Kasih Ibu Kota Curup Rejang Lebong untuk dapat mengoptimalkan partisipasi ibu hamil trimester ketiga dalam pelaksanaan senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis sehingga membantu menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

ABSTRACT

According to global data from the *World Health Organization* (WHO), approximately 10% of pregnant women and 13% of postpartum women worldwide experience mental health disorders, particularly depression. Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2023, approximately 28.7% of pregnant women in Indonesia are estimated to experience anxiety symptoms before childbirth. The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) reported that approximately 28.7% of pregnant women experienced mild to severe anxiety and stress symptoms during pregnancy. Anxiety among third-trimester pregnant women commonly occurs due to concerns regarding the labor process, fetal condition, and maternal safety. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is pregnancy exercise. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on anxiety levels among third-trimester pregnant women at Kasih Ibu Maternity Clinic, Curup City, Rejang Lebong in 2026. This study used a quasi-experimental design with an intervention group and a control group. The research was conducted from 1 May to 30 May 2026. The sample consisted of 30 respondents, including 15 pregnant women in the intervention group and 15 pregnant women in the control group, selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using an anxiety questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with an Independent Sample

T-Test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results of the univariate analysis showed that before receiving pregnancy exercise, most respondents in the intervention group experienced severe anxiety, with 9 respondents (60%). After receiving pregnancy exercise, most respondents experienced moderate anxiety, with 9 respondents (60%), and mild anxiety, with 6 respondents (40%). Meanwhile, in the control group, before the follow-up measurement, most respondents experienced severe anxiety, with 8 respondents (53.3%), and after the measurement, moderate and severe anxiety were each experienced by 7 respondents (46.7%). The bivariate analysis showed that the mean anxiety level in the intervention group was 30.27 ± 5.898 , while in the control group it was 39.07 ± 8.319 . The statistical test results showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating that pregnancy exercise had a significant effect on anxiety levels among third-trimester pregnant women at Kasih Ibu Maternity Clinic, Curup City, Rejang Lebong in 2026. The researchers recommend that Kasih Ibu Maternity Clinic optimize the participation of third-trimester pregnant women in pregnancy exercise programs as a non-pharmacological intervention to help reduce anxiety during preparation for childbirth.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode transisi yang disertai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Pada trimester ketiga, kedekatan dengan waktu persalinan dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan janin, nyeri persalinan, serta kemampuan menjalani peran sebagai ibu. Kondisi tersebut merupakan bagian dari pregnancy-related anxiety yang secara khusus berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan kesehatan bayi (Dennis et al., 2022). World Health Organization melaporkan bahwa gangguan mental masih ditemukan pada ibu selama kehamilan dan setelah melahirkan, sedangkan data nasional menunjukkan bahwa gejala kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan maternal (World Health Organization, 2023; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Trimester ketiga juga sering diwarnai fear of childbirth, yaitu ketakutan spesifik terhadap proses melahirkan. Kekhawatiran mengenai komplikasi, keselamatan bayi, dan nyeri dapat memengaruhi kesiapan psikologis ibu. Ketika respons takut berlangsung berlebihan, aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan respons stres dapat memperkuat ketegangan, persepsi nyeri, serta kelelahan menjelang persalinan (Gelaw et al., 2020). Karena itu, pelayanan antenatal tidak hanya perlu mempertahankan kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesiapan emosional ibu menghadapi persalinan. Kecemasan menjelang persalinan tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dengan perubahan fisik yang semakin nyata pada akhir kehamilan. Ketegangan dan rasa takut dapat meningkatkan pelepasan hormon stres, memengaruhi kenyamanan, pola tidur, kemampuan beristirahat, serta persepsi ibu terhadap nyeri. Dalam kondisi yang berkepanjangan, respons tersebut dapat mengurangi kesiapan ibu menjalani proses persalinan. Oleh sebab itu, penanganan kecemasan pada trimester ketiga relevan ditempatkan sebagai bagian dari persiapan persalinan, bukan semata-mata sebagai keluhan psikologis yang terpisah dari asuhan maternal (Gelaw et al., 2020; Stuart, 2021).

Pada tingkat pelayanan, cakupan antenatal di Kabupaten Rejang Lebong menunjukkan kebutuhan untuk terus memperkuat kualitas kontak ibu hamil dengan fasilitas kesehatan. Data yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan 4.799 kunjungan K4 pada 21 puskesmas tahun 2025, dengan variasi antarwilayah dan sebagian besar puskesmas masih berada di bawah rata-rata kabupaten. Kondisi tersebut memperkuat pentingnya setiap kontak antenatal dimanfaatkan tidak hanya untuk pemantauan fisik, tetapi juga untuk edukasi, persiapan persalinan, dan dukungan psikologis bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan latihan terstruktur yang dirancang sesuai perubahan fisiologis kehamilan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis ibu. Latihan pernapasan, peregangan, penguatan otot, dan relaksasi dalam senam hamil dapat membantu mengurangi ketegangan serta meningkatkan rasa nyaman dan kesiapan menghadapi persalinan (Erlita, 2022; Lilik Hanifah et al., 2024). Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan penurunan kecemasan setelah pelaksanaan senam hamil atau variasi latihan kehamilan, antara lain Handayani dan Nuryati (2023), Wardani dan Winarni (2022), Chotimah et al. (2022), Junaidah et al. (2025), serta Yunitasari et al. (2020). Temuan tersebut memberikan dasar bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dan relaksasi memiliki potensi relevan dalam asuhan kebidanan trimester ketiga.

Data pelayanan Rumah Bersalin Kasih Ibu tahun 2025 mencatat sekitar 600 kunjungan ibu hamil atau rata-rata 50 kunjungan per bulan. Fasilitas ini juga menyelenggarakan senam hamil secara rutin setiap Rabu dan Sabtu pukul 10.00 WIB, terutama bagi ibu trimester ketiga. Ketersediaan program yang telah berjalan memberikan konteks praktis untuk menilai apakah keterlibatan dalam senam hamil berkaitan dengan kondisi kecemasan yang lebih rendah menjelang persalinan. Rumah Bersalin Kasih Ibu Kota Curup Rejang Lebong telah menyelenggarakan senam hamil secara rutin sebagai bagian dari pelayanan promotif dan preventif.

LANDASAN TEORI

Kehamilan Trimester Ketiga

Kehamilan trimester ketiga berlangsung pada fase akhir gestasi, sekitar minggu ke-28 sampai minggu ke-40. Fase ini sering dipahami sebagai periode menunggu dan waspada karena perubahan fisik semakin nyata dan perhatian ibu semakin tertuju pada persalinan. Rasa tidak nyaman, perubahan citra tubuh, serta kekhawatiran bahwa persalinan dapat terjadi sewaktu-waktu dapat meningkatkan kebutuhan ibu terhadap dukungan dan kesiapan psikologis (Purnamayanti, 2022). Perubahan emosional pada fase ini perlu dipahami bersamaan dengan adaptasi fisiologis kehamilan agar pelayanan antenatal mampu merespons kebutuhan ibu secara utuh (American Psychological Association, 2022; World Health Organization, 2023).

Secara fisiologis, kehamilan menyebabkan adaptasi pada hampir seluruh sistem tubuh. Peningkatan kebutuhan sirkulasi, perubahan hormonal, pembesaran uterus, perubahan postur, dan meningkatnya beban muskuloskeletal dapat menimbulkan keluhan seperti cepat lelah, nyeri punggung, gangguan tidur, dan rasa tidak nyaman. Pada akhir kehamilan, keluhan fisik tersebut dapat berinteraksi dengan kekhawatiran mengenai proses kelahiran sehingga pengalaman trimester ketiga menjadi semakin kompleks (Cunningham et al., 2022; Jee & Sawal, 2024).

Secara psikologis, perhatian ibu semakin berpusat pada keselamatan janin, kemungkinan komplikasi, nyeri, serta kemampuan menghadapi persalinan dan peran setelah kelahiran. Adaptasi yang adekuat dapat membentuk kesiapan, tetapi ketidakpastian yang tinggi dapat berkembang menjadi kecemasan spesifik kehamilan. Karena itu, upaya promotif pada trimester ketiga idealnya menggabungkan informasi, latihan fisik yang aman, dukungan sosial, dan teknik relaksasi untuk memperkuat rasa mampu dan kontrol diri ibu (American Psychological Association, 2022; Brunton & Wilson, 2026).

Senam Hamil

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dalam pelayanan prenatal yang bertujuan membantu kesiapan fisik dan mental ibu menghadapi persalinan. Latihan ini mengintegrasikan peregangan, penguatan otot dasar panggul, pengaturan napas, dan relaksasi sehingga ibu dapat meningkatkan kebugaran sekaligus mengurangi ketegangan (Erlita, 2022; Putri & Handayani, 2021). Pada kehamilan trimester ketiga, latihan harus dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi ibu dan janin serta kontraindikasi olahraga. Dalam penelitian ini, pelaksanaan senam mengikuti SOP selama sekitar 30 menit dan diberikan dua kali setiap minggu selama tiga minggu, sehingga total intervensi enam kali pertemuan (Nuraisyah, 2022). SOP senam hamil pada penelitian memuat tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Gerakan yang digunakan antara lain latihan kaki, duduk bersila, posisi relaksasi, latihan pinggang, gerakan merangkak, serta latihan dengan satu dan kedua lutut. Elemen tersebut diarahkan untuk meningkatkan fleksibilitas, mempertahankan fungsi otot yang terlibat dalam persalinan, dan melatih pola pernapasan. Kombinasi latihan fisik dan relaksasi menjadikan senam hamil relevan sebagai intervensi yang tidak hanya menargetkan kebugaran, tetapi juga kenyamanan psikologis (Nuraisyah, 2022).

Keamanan latihan tetap menjadi prasyarat. Skripsi menetapkan kondisi seperti hipertensi yang diinduksi kehamilan, ketuban pecah dini, persalinan prematur pada kehamilan sebelumnya atau saat ini, serviks inkompeten atau serviks terancam, perdarahan persisten pada trimester kedua atau ketiga, dan gangguan pertumbuhan intrauterin sebagai dasar eksklusi. Pemilihan peserta berdasarkan kondisi kehamilan memungkinkan intervensi dilaksanakan dalam batas yang sesuai dengan tujuan pelayanan kebidanan.

Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

Kecemasan merupakan respons multidimensional yang melibatkan aspek fisiologis, psikologis, kognitif, dan perilaku. Pada kehamilan, sumber kecemasan dapat berkaitan langsung dengan keselamatan ibu dan janin, ketidakpastian proses persalinan, perubahan tubuh, maupun tuntutan menjalani peran sebagai orang tua (Stuart, 2021; Brunton & Wilson, 2026). Tingkat kecemasan dalam penelitian diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang memuat 14 item. Skor total diklasifikasikan menjadi kecemasan ringan 14-28, sedang 29-43, dan berat 44-56 (Hamilton, 1959; Abdullah, 2021). Gejala kecemasan pada ibu trimester ketiga dapat muncul dalam bentuk rasa gelisah, takut tanpa alasan yang jelas, mudah panik, sulit beristirahat, gangguan tidur, jantung berdebar, sesak, keluhan pencernaan, keringat dingin, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat persalinan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menangkap gejala psikologis dan somatik tersebut agar perubahan kondisi ibu dapat dinilai melalui skor yang terstandar (Abdullah, 2021).

Pengaruh Senam Hamil terhadap Kecemasan

Komponen relaksasi, pernapasan, peregangan, dan konsentrasi pada senam hamil dapat memunculkan respons relaksasi yang berlawanan dengan respons stres. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dapat membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis sehingga ibu merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi persalinan. Prinsip tersebut sejalan dengan temuan intervensi relaksasi yang menunjukkan penurunan kecemasan pada perempuan menjelang persalinan (Abarghoee et al., 2022). Dengan demikian, senam hamil secara logis bekerja melalui kombinasi manfaat fisik dan psikologis yang memperkuat kesiapan ibu terhadap proses kelahiran.

Bukti empiris yang dirangkum dalam skripsi memperlihatkan arah temuan yang relatif konsisten. Handayani dan Nuryati (2023) menemukan penurunan skor kecemasan setelah senam hamil; Wardani dan Winarni (2022) menunjukkan manfaat variasi senam dengan prinsip relaksasi dan pengaturan napas; Junaidah et al. (2025) melaporkan perubahan kategori kecemasan setelah intervensi; dan Yunitasari et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan kehamilan juga berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih baik. Hasil-hasil tersebut memperkuat dasar teoritis untuk menguji efektivitas program pada konteks pelayanan lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di Rumah Bersalin Kasih Ibu Kota Curup Rejang Lebong pada 1-30 Mei 2026. Populasi penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester ketiga, dan seluruh 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria penelitian diikutsertakan, kemudian terdiri atas 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol. Kriteria inklusi mencakup ibu hamil trimester ketiga dengan kondisi kehamilan tanpa komplikasi yang menghambat pelaksanaan latihan, bersedia menjadi responden, dan berada pada rentang usia kehamilan yang sesuai untuk program senam hamil. Kondisi seperti hipertensi yang diinduksi kehamilan, ketuban pecah dini, riwayat atau kejadian persalinan prematur, serviks inkompeten atau serklase, perdarahan persisten, dan gangguan pertumbuhan intrauterin menjadi pertimbangan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar karakteristik responden dan kuesioner kecemasan. Kuesioner HARS terdiri atas 14 item dengan rentang skor total 14-56, yang dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Intervensi menggunakan Standar Operasional Prosedur senam hamil dengan durasi sekitar 30 menit. Gerakan meliputi latihan pernapasan, peregangan, posisi duduk bersila/tailor, penguatan dan latihan panggul, serta gerakan merangkak. Kelompok intervensi mengikuti senam hamil dua kali seminggu selama tiga minggu berturut-turut atau total enam pertemuan, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pelayanan antenatal rutin tanpa intervensi senam hamil.

Pada tahap awal, calon responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai penelitian dan diminta menandatangani informed consent. Selanjutnya dilakukan pengukuran awal kecemasan. Kelompok intervensi kemudian mengikuti senam hamil sesuai jadwal dua kali seminggu, yaitu Rabu dan Sabtu pukul 10.00 WIB, selama tiga minggu, sedangkan kelompok kontrol tetap memperoleh pelayanan antenatal rutin. Setelah seluruh rangkaian selesai, kedua kelompok menjalani pengukuran akhir menggunakan instrumen yang sama sehingga perbedaan kondisi pada periode penelitian dapat dibandingkan.

Pengukuran kecemasan dilakukan sebelum dan setelah periode intervensi menggunakan instrumen yang sama. Data diperiksa melalui editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase tingkat kecemasan. Berdasarkan analisis yang dilaporkan pada bagian hasil penelitian, perbandingan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol dilakukan menggunakan Independent Samples T-Test karena data dinyatakan berdistribusi normal, dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan Nomor 0602/SB-KEPK/FK/IV/2026. Sebelum berpartisipasi, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, hak partisipasi, dan kerahasiaan data, kemudian memberikan informed consent. Identitas responden dijaga melalui prinsip anonymity dan confidentiality.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 30 ibu hamil trimester ketiga dianalisis, masing-masing 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol. Sebelum senam hamil, mayoritas kelompok intervensi berada pada kategori kecemasan berat. Setelah enam kali intervensi, tidak

ditemukan lagi responden dengan kecemasan berat; distribusi bergeser menjadi kecemasan sedang dan ringan. Pada kelompok kontrol, perubahan distribusi lebih terbatas dan kecemasan berat masih ditemukan pada pengukuran akhir.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tingkat Kecemasan	Intervensi Pre n (%)	Intervensi Post n (%)	Kontrol Pre n (%)	Kontrol Post n (%)
Ringan	1 (6,7)	6 (40,0)	1 (6,7)	1 (6,7)
Sedang	5 (33,3)	9 (60,0)	6 (40,0)	7 (46,7)
Berat	9 (60,0)	0 (0,0)	8 (53,3)	7 (46,7)
Jumlah	15 (100)	15 (100)	15 (100)	15 (100)

Sumber: Data Primer (2026), diolah dari hasil penelitian

Pada pengukuran akhir, skor kecemasan kelompok intervensi berada pada rentang 21-39 dengan rerata 30,27 dan standar deviasi 5,898. Kelompok kontrol memiliki rentang 25-48 dengan rerata 39,07 dan standar deviasi 8,319. Selisih rerata antara kedua kelompok adalah 8,80 poin. Uji Independent Samples T-Test menghasilkan p-value 0,002, lebih kecil daripada $\alpha=0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Perbandingan Skor Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	n	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	p-value
Intervensi	15	30,27 $\pm$ 5,898	8,80	0,002
Kontrol	15	39,07 $\pm$ 8,319	-	-

Sumber: Data Primer (2026)

Pembahasan

Temuan utama menunjukkan bahwa ibu hamil trimester ketiga yang mengikuti senam hamil memiliki rerata kecemasan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Pergeseran kategori pada kelompok intervensi juga terlihat secara klinis deskriptif: kecemasan berat yang semula dialami 9 dari 15 responden tidak lagi ditemukan setelah rangkaian senam, sementara 40,0% responden berada pada kategori ringan. Pola tersebut mengindikasikan bahwa perubahan tidak hanya tampak pada nilai rerata, tetapi juga pada distribusi tingkat kecemasan setelah intervensi.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui karakter senam hamil yang menggabungkan latihan pernapasan, relaksasi, peregangan otot, dan penguatan tubuh. Pengaturan napas dan relaksasi membantu menurunkan ketegangan serta respons fisiologis terhadap stres, sedangkan latihan gerak membantu ibu merasa lebih nyaman dan memiliki kesiapan fisik yang lebih baik. Pengalaman mengikuti latihan secara teratur juga memberi kesempatan bagi ibu untuk mengenali kemampuan tubuh dan meningkatkan keyakinan menghadapi persalinan. Mekanisme ini sejalan dengan prinsip relaxation response yang menjadi kebalikan respons stres dan didukung oleh temuan Abarghooe et al. (2022) mengenai manfaat teknik relaksasi terhadap kecemasan.

Dari perspektif psikologis, latihan yang terjadwal juga dapat mengurangi ketidakpastian dengan memberikan pengalaman konkret kepada ibu mengenai cara bernapas, bergerak, dan merelaksasikan tubuh ketika muncul ketegangan. Penguasaan teknik tersebut berpotensi meningkatkan persepsi kontrol dan kepercayaan diri. Hal ini penting karena kecemasan trimester ketiga banyak dipicu oleh antisipasi terhadap kejadian yang belum dialami, terutama nyeri, komplikasi, dan keselamatan bayi. Dengan demikian, manfaat senam hamil tidak hanya berasal dari aktivitas fisik, tetapi juga dari proses pembelajaran tubuh dan peningkatan kesiapan mental.

Hasil penelitian ini konsisten dengan Putri et al. (2025), yang melaporkan hubungan signifikan antara senam hamil dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga. Temuan juga searah dengan Oktavia et al. (2024) bahwa senam hamil tidak hanya berkaitan dengan manfaat fisik, tetapi juga dengan penurunan kecemasan. Desriva et al. (2025) melaporkan pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Keselarasan tersebut memperkuat argumentasi bahwa senam hamil layak dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis dalam asuhan antenatal bagi ibu yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Konsistensi juga tampak ketika hasil penelitian dibandingkan dengan Handayani dan Nuryati (2023), yang menemukan penurunan kecemasan setelah senam hamil rutin, serta Junaidah et al. (2025), yang melaporkan perubahan kategori kecemasan ke tingkat yang lebih ringan. Wardani

dan Winarni (2022) menunjukkan bahwa meskipun bentuk gerakan berbeda, prinsip pernapasan dan relaksasi tetap memberikan efek menenangkan. Yunitasari et al. (2020) menambahkan bahwa perbaikan kondisi psikologis dapat berjalan bersamaan dengan peningkatan kualitas tidur. Dialog antarhasil tersebut menunjukkan bahwa manfaat senam hamil dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara relaksasi, kesiapan fisik, dan peningkatan kenyamanan ibu.

Nilai tambah penelitian ini terletak pada bukti komparatif di Rumah Bersalin Kasih Ibu, yaitu membandingkan kelompok yang mengikuti program senam hamil dengan kelompok yang hanya memperoleh pelayanan antenatal rutin pada periode yang sama. Selisih rerata 8,80 poin dan p-value 0,002 menunjukkan bahwa program senam hamil yang telah tersedia di fasilitas tersebut memiliki relevansi praktis untuk dioptimalkan. Implikasi bagi pelayanan kebidanan adalah perlunya penguatan partisipasi ibu trimester ketiga, edukasi mengenai manfaat latihan, serta pemantauan kecemasan agar intervensi dapat diberikan sesuai kondisi ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Senam hamil berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga di Rumah Bersalin Kasih Ibu Kota Curup Rejang Lebong Tahun 2026. Setelah intervensi, tidak ditemukan lagi responden dengan kecemasan berat pada kelompok senam hamil, sedangkan kelompok kontrol masih memiliki 7 responden (46,7%) dengan kecemasan berat. Rerata skor kecemasan kelompok intervensi sebesar $30,27 \pm 5,898$, lebih rendah daripada kelompok kontrol sebesar $39,07 \pm 8,319$, dengan selisih rerata 8,80 poin dan p-value=0,002. Dengan demikian, senam hamil dapat mendukung persiapan persalinan melalui pendekatan nonfarmakologis yang memadukan latihan fisik, pernapasan, dan relaksasi. Interpretasi hasil perlu mempertimbangkan bahwa penelitian dilakukan pada satu fasilitas, melibatkan 30 responden, dan intervensi berlangsung selama tiga minggu, sementara faktor lain seperti dukungan keluarga, pengetahuan, paritas, dan dukungan suami belum menjadi fokus analisis utama.

Saran

Bagi Rumah Bersalin Kasih Ibu, program senam hamil yang telah berjalan disarankan terus dioptimalkan dengan mendorong partisipasi ibu trimester ketiga, menjaga keteraturan jadwal, dan mengintegrasikan pemantauan kecemasan ke dalam pelayanan antenatal. Temuan penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bahwa kegiatan senam hamil tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga memiliki manfaat psikologis dalam mempersiapkan ibu menghadapi persalinan.

Bagi ibu hamil trimester ketiga, keikutsertaan dalam senam hamil perlu dilakukan secara teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan dan kondisi kehamilan. Latihan yang konsisten dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran, melatih pernapasan dan relaksasi, serta membangun kesiapan menghadapi proses persalinan. Keikutsertaan tetap harus mempertimbangkan kondisi medis dan kontraindikasi agar kegiatan berlangsung aman.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan rancangan penelitian yang lebih kuat. Faktor lain yang disebutkan dalam skripsi, seperti dukungan keluarga, tingkat pengetahuan, paritas, dan dukungan suami, dapat dipertimbangkan dalam analisis agar hubungan antara senam hamil dan kecemasan dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

PERNYATAAN TRANSPARANSI

1. Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy):

MRS: Konseptualisasi, Metodologi, Pengumpulan data, Analisis data, Penulisan draf awal, Review dan penyuntingan, Visualisasi.

TSH: Supervisi.

YP: Supervisi

2. Pendanaan:

Penelitian dan publikasi artikel ini tidak menerima pendanaan khusus dari pihak mana pun.

3. Konflik Kepentingan:

Tidak ada konflik kepentingan, para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan yang berkaitan dengan penelitian dan publikasi artikel ini.

4. Persetujuan Etik:

Tidak melibatkan manusia atau hewan Penelitian ini tidak melibatkan manusia atau hewan sebagai subjek penelitian sehingga persetujuan etik tidak diperlukan.

5. Penggunaan AI Generatif:

Penulis menggunakan [ChatGPT] untuk membantu memperbaiki tata bahasa. Seluruh hasil dari AI telah diperiksa dan disunting kembali oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas isi artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarghooe, S. N., et al. (2022). Effects of Benson Relaxation Technique and Music Therapy on the Anxiety of Primiparous Women Prior to Cesarean Section. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Abdullah, R. (2021). Instrumen pengukuran kecemasan pada ibu hamil: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jkr.v12i2.2021>
- Alqudah, M., Othman, A. S., Ahmed, A. D., Doa'a, G. A. U. D., & Alqudah, A. (2022). Progesterone inhibitory role on gastrointestinal motility. *Physiological Research*, 71(2), 193.
- American Psychological Association. (2022). *APA handbook of psychology and pregnancy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Asemota, O. L. (2025). *Anxiety: Concept analysis in nursing*. Commonwealth Journal of Academic Research, 6(12), 215–225.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2021). *Maternity and Women's Health Care* (11th ed.). St. Louis: Elsevier Mosby.
- Brunton, R., & Wilson, B. (2026). Risk and protective factors for pregnancy-related anxiety. An ecological perspective. *Current Psychology*, 45(5), 530.
- Chotimah, A. C., et al. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. *Journal of Health Quality Development*, 2(1). <https://journal.intelekmadani.org/index.php/jhqd/article/view/847>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2022). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Desriva, N., Wati, Y. S., & Herawati, M. (2025). EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 4(2), 387-395.
- E Herlina, TS Handayani, RBR SITUMORANG (2023), Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Dengan Perawatan Luka Perineum Di Klinik Pratama Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Tahun 2023. *Journal Of Midwifery*
- Erlita, R. (2022). *Senam hamil: Panduan latihan fisik dan mental selama kehamilan*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Prima.
- Erlita. (2022). Pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Medan*.
- Gelaw, T., Ketema, T. G., Beyene, K., Gurara, M. K., & Ukke, G. G. (2020). Fear of childbirth among pregnant women attending antenatal care in Arba Minch town, southern Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 672.
- Hall, J. E. (Ed.). (2021). *Guyton & Hall. Tratado de fisiología médica*. Elsevier Health Sciences.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467>. Jakarta: Penerbit Kesehatan Nusantara.
- Handayani, H., & Nuryati, T. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(2). <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/5128>
- Hikmawati, D. (2020). *Instrumen pengukuran kecemasan pada ibu hamil: Teori dan aplikasi*.
- Jee, S. B., & Sawal, A. (2024). Physiological changes in pregnant women due to hormonal changes. *Cureus*, 16(3).
- Junaidah, N., Desriva, N., Septina Wati, Y., & Herawati, M. (2025). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *JUBIDA: Jurnal Kebidanan*, 4(1). <https://rumahjournal.or.id/index.php/jubida/article/view/1849>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Lestari, C. I. D., & Pratiwi, C. S. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Skor Prenatal Attachment. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(1).
- Lilik Hanifah, S. S. T., Keb, M., Fanni Hanifa, S. S. T., & Keb, M. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., Alden, K. R., & Olshansky, E. (Eds.). (2020). *Cuidados en enfermería materno-infantil*. Elsevier Health Sciences.
- Munisah, M. (2022). *Manajemen kebugaran ibu hamil: Teori dan praktik*. Bandung: Alfabeta.
- NCBI Bookshelf. (2023). *Cardiovascular changes in pregnancy*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559304/>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2021). *Psychology: Concepts and applications* (6th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- NN Iswandari, M Murwati, TS Handayani (2023). Hubungan usia dan tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu tentang seksualitas dalam kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Talang Rimbo Lama Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan* (Revisi edisi ke-4). Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraisyah, W. (2022). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Deepublish
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika.
- Octavia, R., Mardianti, L., & Agustin, S. (2024). *Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung terhadap trimester III*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5(2),
- Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 207-223.
- Purnamayanti, W. (2022). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Putri, A. S., Harun, A., Rikhaniarti, T., & Marwah, S. M. (2025). Hubungan Hubungan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan: Hubungan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 9(1), 25-34.
- Putri, A., & Handayani, S. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*
- S SINDRI, TS HANDAYANI, LY SARI (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Ibu Dalam Memenuhi Nutrisi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sp III, Pumu Lahat Tahun 2023. *Journal Of Midwifery*, 40-48
- S Zaleha, TS Handayani, H Rustandi (2022). Hubungan mutu pelayanan keperawatan terhadap kepuasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Mukomuko Tahun 2022. *Journal Of Midwifery*
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2018). *Asuhan kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Try Handayani, Bin Taher, Yuyu Sumiyati, Alfanugrah Hi Usman, Arisandy Ambarita (2023). Aplikasi Pemeriksaan Biaya Instalasi Tegangan Listrik Rendah Berbasis Web Pada PT. Ppiln Maluku Utara. *Indonesian Journal on Information Systems*
- Uis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2022). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 303, 1–13.
- Wardani, N. K., & Winarni, W. (2022). Pengaruh senam Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2). <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/2944>.
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Midwifery Update*, 2(1). <https://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/117>
- Zheng, X., Cui, Y., Xue, Y., Shi, L., Guo, Y., Dong, F., & Zhang, C. (2022). Adverse childhood experiences in depression and the mediating role of multimorbidity in mid-late life: A nationwide longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 301, 217–224.
- Zhou, S., Wang, Y., Hou, N., Hu, K., Jiang, S., You, J., ... & Pang, M. (2025). Burden of gastroesophageal reflux disease among women of childbearing age, with projections to 2050: An analysis of the Global Burden of Disease study 2021. *Frontiers in Global Women's Health*, 6, 1673878