

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



Skripsi

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh :

SALSABILA GINA MARETTA

NIM : 2010313014

Pembimbing :

- 1. Dr. dr. Yaslinda Yaunin, Sp.KJ**
- 2. Prof. Dr. dr. Afriwardi, SH, MA, Sp.KO, Subsp.APK(K)**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2023**

ABSTRACT
THE EFFECTIVENESS OF PREGNANCY EXERCISES IN REDUCING ANXIETY ABOUT DELIVERY AT THE BELIMBING HEALTH CENTER PADANG CITY IN 2023

By

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

Anxiety is an unpleasant emotion, characterized by worry, concern and fear that is sometimes experienced to varying degrees. Anxiety in pregnant women has a negative effect that causes complications during pregnancy. Pregnancy exercise as a form of health service for pregnant women which can reduce complaints during pregnancy and can reduce the level of anxiety in facing childbirth because it has 3 core movement components, namely, breathing exercises, formation exercises. muscle and stretching and relaxation exercises. The general aim of this research is to determine the effectiveness of pregnancy exercise in reducing anxiety facing childbirth at the Belimbing Community Health Center, Padang City in 2023

This type of quantitative research with pre-experimental design using the One-group pretest-posttest design method was carried out at the Belimbing Health Center, Padang City in 2023 in May 2023 - June 2023. The population was 37 pregnant women and samples were taken using non-probability sampling technique with purposive sampling type. as many as 30 pregnant women. Data analysis was carried out using the T-Dependent test.

The results of the research on anxiety levels before giving pregnancy exercise were that 17 pregnant women (56.7%) experienced moderate anxiety, 7 pregnant women (23%) experienced mild anxiety and 6 pregnant women (20%) experienced severe anxiety. The level of anxiety after giving pregnancy exercise was that 18 pregnant women (60%) had no anxiety, 7 pregnant women (23.3%) experienced mild anxiety and 5 pregnant women (16.7%) experienced moderate anxiety.

The conclusion from this research is that pregnancy exercise is effective in reducing anxiety facing childbirth, there is a decrease in the anxiety level after giving pregnancy exercise, which is indicated by a significance value of $p = 0.000$.

Keywords: *Anxiety, Pregnancy Exercise, Pregnancy, Childbirth*

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

Oleh

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

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat tingkat yang berbeda. Kecemasan pada ibu hamil memiliki efek negatif yang menyebabkan komplikasi selama kehamilan. Senam hamil sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan ibu hamil yang dapat mengurangi keluhan selama masa kehamilan dan dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan karena memiliki 3 komponen gerakan inti yaitu, latihan pernapasan, latihan pembentukan otot dan perengangan serta latihan relaksasi. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023

Jenis penelitian kuantitatif dengan *pra-eksperimental design* menggunakan metode *One-grup pretest-posttest design* yang dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023 pada bulan Mei 2023 – Juni 2023. Populasi 37 ibu hamil dan diambil sampel dengan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* sebanyak 30 ibu hamil. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *T-Dependent*.

Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil yaitu sebanyak 17 ibu hamil (56,7%) mengalami kecemasan sedang, 7 ibu hamil (23%) mengalami kecemasan ringan dan 6 ibu hamil (20%) mengalami kecemasan berat. Tingkat kecemasan setelah pemberiaan senam hamil yaitu sebanyak 18 ibu hamil (60%) tidak ada kecemasan, 7 ibu hamil (23,3%) mengalami kecemasan ringan dan 5 ibu hamil (16,7%) mengalami kecemasan sedang.

Kesimpulan dari penelitian ini Senam hamil efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikasi $p = 0.000$.

Kata kunci : Kecemasan, Senam Hamil, Kehamilan, Persalinan