

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM PERSIAPAN
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
LUBUK BUAYA KOTA PADANG TAHUN 2025**



Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

1. dr. Hirowati Ali, PhD
2. Dina Taufia, S.Tr. Keb, M. Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

ABSTRACT

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON ANXIETY LEVELS IN PREGNANT WOMEN PREPARING FOR CHILDBIRTH IN THE WORKING AREA OF THE LUBUK BUAYA COMMUNITY HEALTH CENTER, PADANG CITY, IN 2025

By

Suci Anggina, Hirowati Ali, Dina Taufia, Erda Mutiara Halida, Hindun Mila Hudzaifah, Laila

Anxiety is a condition characterized by excessive fear and worry about something that may or may not happen. Anxiety in pregnant women has negative effects that can lead to complications during pregnancy and childbirth. Data from the World Health Organization indicate that 8–10% of pregnant women experience anxiety, a figure that rises to 12% as childbirth approaches. Prenatal exercise is a form of healthcare that helps alleviate discomfort during pregnancy and reduce anxiety through relaxation techniques. The objective of this study is to determine the effect of prenatal exercise on anxiety levels among pregnant women preparing for childbirth in the service area of the Lubuk Buaya Community Health Center in Padang City.

This quantitative study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest method, involving 26 pregnant women in their second and third trimesters, selected using consecutive sampling. Data were collected via the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test ($p < 0.05$).

The study results showed that the anxiety level before the prenatal exercise program was as follows: no pregnant women (0%) experienced minimal anxiety or were asymptomatic, 22 pregnant women (84.6%) experienced mild to moderate anxiety, and 4 pregnant women (15.4%) experienced severe anxiety. The anxiety levels after the prenatal exercise program were as follows: 13 pregnant women (50%) experienced minimal anxiety or no symptoms, 13 pregnant women (50%) experienced mild to moderate anxiety, and none (0%) experienced severe anxiety.

The conclusion of this study is that prenatal exercise has an effect on reducing anxiety levels in pregnant women preparing for childbirth, as indicated by a significance value of $p = 0.001$. Further research is needed regarding the effectiveness of prenatal exercise on the smoothness and outcomes of childbirth, so that the extent to which the intervention influences the childbirth process can be determined.

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

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM PERSIAPAN PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG TAHUN 2025

Oleh

**Suci Anggina, Hirowati Ali, Dina Taufia, Erda Mutiara Halida, Hindun Mila
Hudzaifah, Laila**

Kecemasan merupakan suatu kondisi takut dan khawatir berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Kecemasan pada ibu hamil memiliki efek negatif yang menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan proses persalinan. Data *World Health Organization* menyatakan 8–10% ibu hamil mengalami kecemasan dan meningkat menjadi 12% menjelang persalinan. Senam hamil merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang membantu mengurangi keluhan selama kehamilan serta menurunkan kecemasan melalui teknik relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan persalinan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Jenis penelitian kuantitatif dengan *pra-eksperimental design* menggunakan metode *one group pretest-posttest* melibatkan 26 ibu hamil Trimester II dan III, dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dan dianalisis menggunakan uji wilcoxon ($p < 0,05$).

Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil yaitu tidak ada ibu hamil (0%) mengalami kecemasan minimal/tanpa gejala, 22 ibu hamil (84,6%) mengalami kecemasan ringan-sedang, dan 4 ibu hamil (15,4%) mengalami kecemasan berat. Tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yaitu sebanyak 13 ibu hamil (50%) mengalami kecemasan minimal/tanpa gejala, 13 ibu hamil (50%) mengalami kecemasan ringan-sedang dan tidak ada ibu hamil (0%) mengalami kecemasan berat.

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan persalinan yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0,001$. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas senam hamil terhadap kelancaran dan *outcome* persalinan, sehingga dapat diketahui sejauh mana intervensi berpengaruh terhadap proses persalinan.

Kata Kunci: Kecemasan, Senam Hamil, Kehamilan, Persalinan