

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan ditandai dengan berbagai modifikasi fisiologis, psikologis, hormonal, dan sosial yang meningkatkan potensi instabilitas afektif serta morbiditas psikis.¹ Berbagai perubahan selama kehamilan kerap menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa khawatir pada ibu hamil, berpotensi menimbulkan kecemasan hingga stress.² Kecemasan sebagai bentuk mekanisme adaptif terhadap alterasi fisiologis dan psikis, berpotensi mengimpak salus maternal dan proses persalinan, dengan risiko prematuritas, distokia, bedah sesar, serta Berat Badan Bayi Rendah (BBLR).³

Kecemasan merupakan kondisi ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi.⁴ Keluhan fisik dapat ditimbulkan, konsentrasi dapat diganggu, kepercayaan diri dapat diturunkan oleh kecemasan yang berlebihan, bahkan pada derajat berat, kegiatan sehari-hari dapat terganggu.⁵ Pada ibu primigravida, kehamilan menjadi pengalaman pertama sehingga kecemasan sering kali semakin meningkat menjelang proses persalinan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan, yang memicu rasa gelisah, takut, serta khawatir dalam menghadapi proses melahirkan. Sementara itu, kecemasan ibu multigravida kerap timbul akibat reminisi dolor persalinan sebelumnya. Selain itu, faktor usia juga berperan penting. Rentang usia reproduktif sehat (20–35 tahun) paling optimal secara fisik dan mental untuk kehamilan, sedangkan ibu di bawah 20 tahun rentan mengalami kecemasan tinggi akibat ketidaksiapan fisik-psikologis, dan usia >35 tahun berisiko mengalami komplikasi obstetri serta peningkatan morbiditas-mortalitas perinatal.⁶

Kecemasan ibu hamil menimbulkan efek negatif yang dapat memicu komplikasi kehamilan dan persalinan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), prevalensi gangguan psikologis mencapai 15,6% pada ibu hamil dan 19,8% pada ibu pasca persalinan di berbagai negara berkembang di dunia, yang menunjukkan risiko tinggi. Satu dari lima wanita dapat mengalami gangguan psikologis pada periode perinatal, khususnya sejak masa

kehamilan hingga satu tahun pascapersalinan.⁷ Menurut WHO (2020), sekitar 8-10% ibu hamil mengalami kecemasan selama gestasi, meningkat menjadi 12% pra-partus.⁸ Di Indonesia, tingkat prevalensi secara signifikan lebih tinggi. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2018), 28,7% atau 107.000 dari 373.000 ibu hamil mengalami kecemasan pra-persalinan.⁹ Kementerian Kesehatan RI (2020) melaporkan prevalensi kecemasan ibu hamil 43,3%, dengan 48,7% khawatir terhadap proses persalinan.¹⁰ Pulau Sumatera, dari 679.765 ibu hamil yang cemas, sebanyak 355.873 (52,3%) mengalami kecemasan khususnya menjelang persalinan.¹¹

Secara fisiologis, kecemasan dapat menimbulkan perubahan hormonal, salah satunya peningkatan kadar adrenalin yang berimplikasi pada penurunan oksitosin. Padahal, oksitosin berperan penting dalam merangsang kontraksi uterus secara fisiologis. Apabila kontraksi tidak berlangsung optimal, proses persalinan dapat mengalami hambatan bahkan terhenti. Rasa cemas dalam menghadapi persalinan, disertai antisipasi dolor, meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatik. Dalam keadaan ini, sistem endokrin melepaskan hormon ke sirkulasi sanguinis untuk mempersiapkan tubuh menghadapi kondisi emergensi. Dampaknya, sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal, memicu sekresi epinefrin (adrenalin), yang menyediakan energi serta mempersiapkan individu secara fisik dan mental.¹²

Elevasi adrenalin dan noradrenalin (epinefrin-norepinefrin) menyebabkan disregulasi biokimia, memicu kontraktura otot pada ibu hamil. Selain adrenalin, kecemasan juga meningkatkan produksi katekolamin, yaitu kelompok hormon yang turut berperan dalam mekanisme kontraksi persalinan. Ketidakseimbangan hormon-hormon ini dapat mengganggu kelancaran proses persalinan.¹³ Kecemasan kehamilan berpotensi menyebabkan komplikasi berupa pendarahan sebesar 27%, hipertensi 19%, eklampsia 23%, aborsi 5%, trauma obstetri 5%, emboli 5%, dan kasus lainnya 16%.⁸

Pencegahan selama kehamilan sangat krusial untuk memelihara kesehatan ibu dan janin, sekaligus meningkatkan kemungkinan persalinan normal. Salah satu strategi pencegahan melibatkan penerapan intervensi nonfarmakologis. Intervensi non-obat yang efektif menurunkan kecemasan

serta meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil trimester ketiga antara lain senam hamil, prenatal yoga, aromaterapi, terapi uap, musikoterapi, dan teknik relaksasi lainnya.¹⁴ Senam hamil adalah latihan ringan yang direkomendasikan pada masa kehamilan karena setiap gerakannya mengintegrasikan teknik relaksasi, stimulasi pelepasan endorfin yang meningkatkan kenyamanan serta mereduksi tingkat ansietas maternal.¹⁵

Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), pelaksanaan senam hamil minimal dua hingga tiga kali seminggu selama 20-30 menit terbukti efektif dalam menekan tingkat kecemasan ibu hamil.¹⁶ Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Susanti, Hassan, dan Aljaberi (2024) di Puskesmas Batam melaporkan efektivitas senam hamil menurunkan kecemasan trimester III, dengan skor pretest 47,53 (dari *baseline* 60,33), penurunan rata-rata 12,8 poin. Intervensi senam hamil dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi satu sesi per minggu dan durasi satu jam tiap sesi. Uji *paired t-test* menghasilkan $p=0,000$ ($<0,05$), menyimpulkan perbedaan signifikan tingkat kecemasan pra- dan pasca-intervensi senam hamil.¹⁷

Dari uraian di atas, senam hamil terbukti sebagai intervensi kesehatan yang efektif untuk memutus rantai kecemasan. Aktivitas tersebut mampu meredakan beragam keluhan kehamilan sambil menekan kecemasan dalam mempersiapkan persalinan. Pemutusan siklus kecemasan dapat dimulai dari fasilitas kesehatan tingkat pertama, yakni puskesmas. Penelitian ini mengambil lokasi di Puskesmas Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, yang merupakan puskesmas dengan jumlah ibu hamil terbanyak kedua (1.273 orang) berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2024.¹⁸ Puskesmas Lubuk Buaya merupakan puskesmas yang menyelenggarakan senam hamil sebagai komponen program kelas ibu hamil.

Menurut laporan tahunan, survei awal, serta wawancara dengan penanggung jawab program KIA di Puskesmas Lubuk Buaya, jumlah gravida trimester II dan III dari Januari hingga September 2025 mencapai 341 orang.¹⁹ Guna mengukur tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III, peneliti menerapkan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) sebagai alat

pengukur. Berdasarkan studi sebelumnya, instrumen PASS ini dianggap lebih spesifik dalam menggambarkan kecemasan perinatal.²⁰ Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat topik “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Persiapan Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025”. Peneliti mengharapkan agar hasil studi ini berkontribusi pada upaya pemutusan siklus kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
2. Mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan sebelum diberikan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
3. Mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan sesudah diberikan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.
4. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan.
2. Meningkatkan kemampuan analisis kritis dan pengalaman riset.

1.4.2 Bagi Institusi

1. Memberikan informasi mengenai pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan sehingga dapat dijadikan bahan kajian dalam materi asuhan pelayanan kebidanan.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan data untuk penelitian lebih lanjut terkait pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang dampak senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga, guna mengurangi kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan.

