

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU  
PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK  
SUMIARIANI, SST MEDAN  
JOHOR TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**CHINTYA GRACE SIMANJUNTAK  
1701032095**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN  
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
MEDAN  
2018**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU  
PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK  
SUMIARIANI, SST MEDAN  
JOHOR TAHUN 2018**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memeroleh Gelar  
Sajana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb) Pada Program  
Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan  
Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia**

**Oleh :**

**SKRIPSI**

**CHINTYA GRACE SIMANJUNTAK  
1701032095**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN  
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
MEDAN  
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu pada Kehamilan Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018  
Nama Mahasiswa : Chintya Grace  
Nomor Induk Mahasiswa : 1701032095  
Minat Studi : Prodi D4 Kebidanan

Menyetujui  
Komisi Pembimbing

Medan, September 2018

Pembimbing-I

(Jitasari Tarigan Sibero, SST, S.Pd, M.Kes)

Pembimbing-II

(Nuriah Arma, SST, M.Keb)

Mengetahui :  
Ketua Program Studi Kebidanan (D4)  
Institut Kesehatan Helvetia



( Elvi Era Liesmayani, S.Si.T., M.Keb )

**Telah diuji pada tanggal 05 Oktober 2018**

---

**PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

**Ketua : Jitasari Tarigan Sibero, SST, S.Pd, M.Kes**

**Anggota : 1. Nuriah Arma, SST, M.Keb**  
**2. Asrul, S.Pdi, M.Pd**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb) di Fakultas Farmasi dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penelaah/tim penguji.
3. Isi skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Medan, 05 Oktober 2018

Yang membuat pernyataan,



Grace Simanjuntak)

1701032095

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF PREGNANT GYMNAS TIC TO MATERNAL ANXIETY  
IN TRIMESTER III IN FACING THE LABOR IN SUMIARIANI, SST.  
CLINIC MEDAN JOHOR 2018**

**CHINTYA GRACE SIMANJUNTAK  
1701032095**

*Psychological changes in pregnant women in the third trimester are referred to waiting periods with vigilance. In this period, pregnant women have an increase in anxiety, worry about babies who will be born and are afraid of pain in labor. This anxiety will adversely affect the health of the mother and fetus if not given preventive measures. This study aims to determine the effect of giving pregnant exercise to maternal third trimester anxiety in the face of childbirth.*

*This research was a pre-experiment research with the design of one group pre-test and post-test design with a sample of 30 respondents that were taken by using total sampling based on the criteria set by the researcher. Data collection was done by taking primary data through the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. The data is then processed using the Wilcoxon test to determine differences in maternal anxiety levels in the face of childbirth before and after giving pregnancy exercise.*

*The results of the study with Wilcoxon test are known as Asymp. Sig. (2-tailed) worth .000 showed that there are significant differences in maternal anxiety levels in the face of childbirth before and after giving pregnant gymnastics ( $p = 0.000$ ).*

*The conclusion of this study is that there is an effect of giving pregnancy exercise to maternal anxiety in the third trimester of pregnancy in the face of childbirth. So it is advisable to health workers to further increase motivation for pregnant women about the importance of pregnancy exercise in pregnancy and smoothness in the process of maternal labor.*

**Keywords: Pregnant Gymnastics, Pregnancy, Anxiety**

The Legitimate Right by:



## ABSTRAK

# PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK SUMIARIANI, SST MEDAN JOHOR TAHUN 2018

CHINTYA GRACE SIMANJUNTAK  
1701032095

Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III disebut sebagai periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Pada periode ini, ibu hamil memiliki peningkatan rasa cemas, khawatir dengan bayi yang akan dilahirkan serta takut dengan rasa nyeri dalam proses persalinan nanti. Kecemasan ini akan berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin jika tidak diberi tindakan pencegahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan ibu trimester III dalam menghadapi persalinan.

Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* dengan sampel 30 orang yang diambil dengan menggunakan *total sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data primer melalui pengisian kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Data selanjutnya diolah menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah pemberian senam hamil.

Hasil penelitian dengan uji Wilcoxon diketahui *Asymp.sig. (2-tailed)* bernilai 0.000 menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna pada tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah pemberian senam hamil ( $p=0.000$ ).

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap kecemasan ibu pada kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan. Maka disarankan kepada tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan motivasi kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil dalam kehamilan dan kelancaran dalam proses persalinan ibu.

**Kata Kunci : Senam Hamil, Kehamilan, Kecemasan**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimeter III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018”**.

Proposal ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb) pada Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Hj. Razia Begum Suroyo, M.Sc, M.Kes, selaku Pembina Yayasan Helvetia Medan
2. Iman Muhammad SE, S.Kom, MM, M.Kes, selaku Ketua Yayasan Helvetia Medan
3. Dr. H. Ismail Effendi, M.Si, selaku Rektor Institut Kesehatan Helvetia Medan
4. Dr.dr.Hj.Arifah Devi Fitriani, M.Kes, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, SDM dan Kemahasiswaan Institut Kesehatan Helvetia Medan
5. H.Darwin Syamsul, S.Si, M.Si, Apt, selaku Dekan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia Medan
6. Elvi Era Liesmayani, S.Si.T, M.Keb, selaku Ketua Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia Medan
7. Jitasari Tarigan Sibero, SST, S.Pd, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mencurahkan waktu, perhatian, ide, motivasi selama penyusunan Skripsi
8. Nuriah Arma, SST, M.Keb, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan pemikiran dalam membimbing penulisan selama penyusunan Skripsi

9. Asrul S.Pdi., M.Pd, selaku Dosen Penguji III yang telah banyak memberikan kritik dan saran selama sidang sehingga Skripsi ini dapat lebih baik lagi
  10. Seluruh Dosen, Staf dan Pegawai administrasi Institut Kesehatan Helvetia Medan khususnya Program Studi D4 Kebidanan yang telah mendidik dan mengajarkan berbagai ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
  11. Terima kasih kepada Klinik Sumiariani, SST Medan Johor yang telah memberikan izin dalam melakukan dan menyelesaikan penelitian
  12. Teristimewa kepada Ayahanda Rikson Simanjuntak, Ibunda Else Tambunan dan Adik saya Mario Geraldi Simanjuntak, Putri Theresia Simanjuntak serta Abang saya Ciputra Andri Pangaribuan ST yang telah memberikan motivasi dan semangat sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
  13. Ucapan terima kasih secara khusus kepada teman-teman seperjuangan di program studi D4 kebidanan Institut Kesehatan Helvetia yang saling memberikan dukungan dalam menyelesaikan Skripsi
- Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga Skripsi ini berguna bagi semua pihak yang bermanfaat.

Medan, 05 Oktober 2018

Penulis,

**CHINTYA GRACE SIMANJUNTAK**  
**NIM : 1701032095**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### I. Identitas

Nama : Chintya Grace Simanjuntak  
Tempat /Tanggal lahir : Parsuratan, 13 Juni 1995  
Agama : Kristen Protestan  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Anak ke : 1 (Pertama)

### II. Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Rikson Simanjuntak  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Nama Ibu : Else Herlina Tambunan  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Jl. SKI No.35 Pematangsiantar

### III. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2002-2008 : SD Negeri 122396 Sipinggol-pinggol Pematangsiantar
2. Tahun 2008-2010 : SMP Negeri 3 Pematangsiantar
3. Tahun 2010-2013 : SMA Negeri 1 Pematangsiantar
4. Tahun 2013-2016 : Akademi Kebidanan Henderson Pematangsiantar
5. Tahun 2017-2018 : Institut Kesehatan Helvetia Medan

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
2.1 Tinjauan Peneliti Terdahulu .....	8
2.2 Telaah Teori .....	10
2.2.1 Kecemasan .....	10
2.2.2 Kehamilan .....	16
2.2.3 Senam Hamil .....	23
2.3 Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1 Desain Penelitian.....	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	37
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	37
3.2.2 Waktu Penelitian .....	37
3.3 Populasi dan Sampel .....	37
3.3.1 Populasi .....	37
3.3.2 Sampel.....	37
3.4 Kerangka Konsep .....	38
3.5 Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran.....	38
3.5.1 Defenisi Operasional.....	38
3.5.2 Aspek Pengukuran .....	39
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	39
3.6.1 Jenis Data .....	39
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.7 Metode Pengolahan Data .....	41
3.8 Analisa Data .....	42
3.8.1 Analisis Univariat.....	42
3.8.2 Analisis Bivariat.....	42

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	43
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
4.1.2. Batas Geografis .....	43
4.2 Hasil Penelitian .....	43
4.2.1. Analisis Univariat.....	44
4.2.2. Analisis Bivariat .....	51
4.3 Pembahasan Penelitian.....	52
4.3.1. Karakteristik Responden .....	53
4.3.2. Senam Hamil .....	54
4.3.3. Kecemasan Ibu .....	55
4.3.4. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Aspek Pengukuran Variabel Independen ( <i>X Variable</i> ) Dan Variabel Dependen ( <i>Y Variable</i> ) .....	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	44
Tabel 4.2 Kuesioner Kecemasan Sebelum Pemberian Senam Hamil ( <i>Pretest</i> ).....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018.....	48
Tabel 4.4 Kuesioner Kecemasan Setelah Pemberian Senam Hamil ( <i>Posttest</i> ).....	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018.....	50
Tabel 4.6 Descriptive Statistics Tingkat Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Setelah Senam Hamil Di klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018.....	51
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Tingkat Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Setelah Senam Hamil Di klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018.....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penguatan Otot Dasar Kaki .....	31
Gambar 2.2 Penguatan Otot Dasar Panggul.....	32
Gambar 2.3 Latihan Pernapasan .....	34
Gambar 3.1 Kerangka Penelitian .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Kuesioner.....	62
Lampiran 2 : Master Data Penelitian .....	63
Lampiran 3 : Hasil Out put Penelitian.....	64
Lampiran 4 : Surat Survey Awal.....	65
Lampiran 5 : Surat Balasan Survey Awal .....	66
Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian .....	67
Lampiran 7 : Surat Balasan Izin Penelitian.....	68
Lampiran 8 : Permohonan Pengajuan Judul Skripsi .....	69
Lampiran 9 : Lembar Revisi Proposal .....	70
Lampiran 10 : Lembar Revisi Skripsi .....	71
Lampiran 11 : Lembar Bimbingan Proposal.....	72
Lampiran 12 : Lembar Bimbingan Skripsi.....	73
Lampiran 13 : Dokumentasi.....	74