

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018. Klinik Sumiariani memiliki 8 orang bidan, 2 ruang periksa, 2 kamar bersalin, 4 kamar nifas, 2 ruang tunggu, 2 ruang pendaftaran dan klinik tersebut tidak menerima BPJS untuk persalinan.

4.1.2 Batas Geografis

Lokasi Penelitian Klinik Sumiariani, SST merupakan bagian dari kecamatan Johor dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Barat berbatasan dengan jalan karya jaya
2. Sebelah Timur berbatasan dengan jalan karya wisata
3. Sebelah Selatan berbatasan dengan jalan karya kasih
4. Sebelah Utara berbatasan dengan jalan karya bhakti

4.2 Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Sumiariani, SST Tahun 2018, hasil penelitian disajikan sebagai berikut :

4.2.1 Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan data variabel independen (senam hamil) dan data variabel dependen (kecemasan ibu pada kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan).

1. Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor pada tanggal 8 September sampai 30 September tahun 2018. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden (100%).

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

| No | Karakteristik | Frekuensi | Persentase |
|-----------|-----------------------|-----------|------------|
| 1 | Umur | | |
| | <20 tahun | 0 | 0.0% |
| | 20-35 tahun | 30 | 100.0% |
| | >35 tahun | 0 | 0.0% |
| 2 | Paritas | | |
| | Primigravida | 18 | 60.0% |
| | Multigravida | 12 | 40.0% |
| 3 | Usia Kehamilan | | |
| | 28 minggu | 4 | 13.3% |
| | 29 minggu | 1 | 3.3% |
| | 30 minggu | 4 | 13.3% |
| | 31 minggu | 2 | 6.7% |
| | 32 minggu | 3 | 10.0% |
| | 33 minggu | 1 | 3.3% |
| | 34 minggu | 2 | 6.7% |
| | 35 minggu | 2 | 6.7% |
| | 36 minggu | 6 | 20.0% |
| | 37 minggu | 1 | 3.3% |
| 38 minggu | 4 | 13.3% | |

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan frekuensi sampel dengan usia ibu 20-35 tahun sebanyak 30 responden (100%). Tabel diatas juga menunjukkan frekuensi sampel berdasarkan paritas responden dengan sampel primigravida sebanyak 18 responden (60%) dan sampel multigravida sebanyak 12 responden (40%). Kemudian tabel diatas menunjukkan frekuensi sampel berdasarkan usia kehamilan yaitu pada 28 minggu sebanyak 4 responden (13,3%), 29 minggu sebanyak 1 responden (3,3%), 30 minggu sebanyak 4 responden (13,3%), 31 minggu sebanyak 2 responden (6,7%), 32 minggu sebanyak 3 responden (10%), 33 minggu sebanyak 1 responden (3,3%), 34 minggu sebanyak 2 responden (6,7%), 35 minggu sebanyak 2 responden (6,7%), 36 minggu sebanyak 6 responden (20%), 37 minggu sebanyak 1 responden (3,3%) dan 38 minggu sebanyak 4 responden (13,3%).

2. Senam Hamil

Pada penelitian ini, diketahui bahwa ibu hamil trimester III pada bulan Agustus sebanyak 30 responden (100%) telah melakukan senam hamil untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah senam hamil dilakukan.

3. Kecemasan Ibu Hamil

a. Kecemasan Pada *Pretest*

Pada penelitian ini, untuk mengukur kecemasan sebelum pemberian senam hamil pada ibu hamil trimester III sebanyak 30 responden (100%) dalam menghadapi persalinan menggunakan kuesioner kecemasan yaitu *The Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* diperlihatkan pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.2 Kuesioner Kecemasan Sebelum Pemberian Senam Hamil (*Pretest*)

| No | Pernyataan | Tidak Pernah | | Kadang-kadang | | Sering | | Selalu | | Total | |
|----|--|--------------|-------|---------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|
| | | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| 1 | Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya | 6 | 20.0% | 19 | 63.3% | 5 | 16.7% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 2 | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas | 8 | 26.7% | 22 | 73.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 3 | Saya mudah marah, tersinggung atau panik | 18 | 60.0% | 12 | 40.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 4 | Saya merasa seakan tubuh saya berantakan dan hancur | 25 | 83.3% | 5 | 16.7% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 5 | Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak akan ada hal buruk yang akan terjadi | 6 | 20.0% | 13 | 43.3% | 7 | 23.3% | 4 | 13.3% | 30 | 100% |
| 6 | Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar | 8 | 26.7% | 20 | 66.7% | 2 | 6.7% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 7 | Saya sering terganggu oleh sakit kepala, leher dan nyeri punggung | 8 | 26.7% | 12 | 40.0% | 10 | 33.3% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 8 | Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah | 17 | 56.7% | 0 | 0.0% | 10 | 33.3% | 3 | 10.0% | 30 | 100% |
| 9 | Saya merasa tenang dan bisa duduk tenang dengan mudah | 0 | 0.0% | 3 | 10.0% | 19 | 63.3% | 8 | 26.7% | 30 | 100% |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|--------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|
| 10 | Saya merasa jantung saya berdegup kencang/berdebar | 7 | 23.3% | 23 | 76.7% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 11 | Saya sering mengalami pusing | 8 | 26.7% | 16 | 53.3% | 6 | 20.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 12 | Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan | 24 | 80.0% | 5 | 16.7% | 1 | 3.3% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 13 | Saya dapat bernapas dengan mudah | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 10 | 33.3% | 20 | 66.7% | 30 | 100% |
| 14 | Jari tangan dan kaki saya terasa mati rasa dan geli | 3 | 10.0% | 24 | 80.0% | 3 | 10.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 15 | Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan | 29 | 96.7% | 1 | 3.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 16 | Saya sering buang air kecil dari biasanya | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 28 | 93.3% | 2 | 6.7% | 30 | 100% |
| 17 | Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat | 28 | 93.3% | 2 | 6.7% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 18 | Wajah saya terasa panas dan kemerahan | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 19 | Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam | 0 | 0.0% | 10 | 33.3% | 12 | 40.0% | 8 | 26.7% | 30 | 100% |
| 20 | Saya mengalami mimpi-mimpi buruk | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi *Pretest* Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018

| Tingkat Kecemasan | <i>Pretest</i> | |
|-------------------|----------------|---------------|
| | f | % |
| Cemas Ringan | 9 | 30.0% |
| Cemas Sedang | 20 | 66.7% |
| Cemas Berat | 1 | 3.3% |
| Panik | 0 | 0.0% |
| Total | 30 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 30 responden distribusi tingkat kecemasan saat *pretest*, dimana responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 responden (30%), responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 20 responden (66,7%), responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 responden (3,3%) dan responden dengan tingkat panik sebanyak 0 responden (0%).

b. Kecemasan Pada *Posttest*

Pada penelitian ini, untuk mengukur kecemasan setelah pemberian senam hamil pada ibu hamil trimester III sebanyak 30 responden (100%) dalam menghadapi persalinan menggunakan kuesioner kecemasan yaitu *The Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) diperlihatkan pada tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4 Kuesioner Kecemasan Setelah Pemberian Senam Hamil (*Posttest*)

| No | Pernyataan | Tidak Pernah | | Kadang-kadang | | Sering | | Selalu | | Total | |
|----|--|--------------|-------|---------------|------|--------|------|--------|------|-------|------|
| | | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| 1 | Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya | 29 | 96.7% | 1 | 3.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--------|---|-------|---|-------|----|-------|----|------|
| 2 | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas | 29 | 96.7% | 1 | 3.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 3 | Saya mudah marah, tersinggung atau panik | 29 | 96.7% | 1 | 3.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 4 | Saya merasa seakan tubuh saya berantakan dan hancur | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 5 | Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak akan ada hal buruk yang akan terjadi | 0 | 0.0% | 4 | 13.3% | 8 | 26.7% | 18 | 60.0% | 30 | 100% |
| 6 | Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar | 28 | 93.3% | 2 | 6.7% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 7 | Saya sering terganggu oleh sakit kepala, leher dan nyeri punggung | 28 | 93.3% | 2 | 6.7% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 8 | Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 9 | Saya merasa tenang dan bisa duduk tenang dengan mudah | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 2 | 6.7% | 28 | 93.3% | 30 | 100% |
| 10 | Saya merasa jantung saya berdegup kencang/berdebar | 26 | 86.7% | 4 | 13.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 11 | Saya sering mengalami pusing | 28 | 93.3% | 2 | 6.7% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 12 | Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan | 29 | 96.7% | 1 | 3.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|--------|---|------|---|-------|----|-------|----|------|
| 13 | Saya dapat bernapas dengan mudah | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 2 | 6.7% | 28 | 93.3% | 30 | 100% |
| 14 | Jari tangan dan kaki saya terasa mati rasa dan geli | 27 | 90.0% | 2 | 6.7% | 1 | 3.3% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 15 | Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 16 | Saya sering buang air kecil dari biasanya | 25 | 83.3% | 0 | 0.0% | 5 | 16.7% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 17 | Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 18 | Wajah saya terasa panas dan kemerahan | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |
| 19 | Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam | 0 | 0.0% | 1 | 3.3% | 1 | 3.3% | 28 | 93.3% | 30 | 100% |
| 20 | Saya mengalami mimpi-mimpi buruk | 30 | 100.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 30 | 100% |

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi *Posttest* Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018

| Tingkat Kecemasan | <i>Posttest</i> | |
|-------------------|-----------------|---------------|
| | f | % |
| Cemas Ringan | 29 | 96.7% |
| Cemas Sedang | 1 | 3.3% |
| Cemas Berat | 0 | 0.0% |
| Panik | 0 | 0.0% |
| Total | 30 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 30 responden distribusi tingkat kecemasan saat *pretest*, dimana responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 29 orang (96%) dan responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 1 orang (3,3%), sedangkan cemas berat dan panic tidak ada.

4.2.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah uji statistik yang dipergunakan untuk menganalisis pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis bivariat ini dilakukan uji statistik *wilcoxon* untuk dapat menyimpulkan adanya pengaruh antara dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna dengan $\alpha = 0,05$. Hasil uji *wilcoxon* untuk data *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan diperlihatkan pada tabel 4.6 berikut :

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

| | N | Mean | Median | Minimum- Maximum |
|--------------------|----|-------|--------|---------------------|
| Pretest Kecemasan | 30 | 45.43 | 46 | 47-60 |
| Posttest Kecemasan | 30 | 31.1 | 29 | 29-31 |

* Hasil Uji *Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diketahui dari hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai mean tingkat kecemasan pada saat *pretest* 45.43 dan pada saat *posttest* 31.1. Berdasarkan median tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil yaitu pada *pretest* 33.0 dan pada *posttest* 26.0. Berdasarkan nilai minimum dan maximum dimana saat *pretest* didapatkan nilai minimum sebesar 47 sedangkan pada saat *posttest* didapatkan nilai minimum sebesar 29. Untuk nilai

maximum pada saat *pretest* didapatkan nilai maximum sebesar 60 sedangkan pada saat *posttest* didapatkan nilai maximum sebesar 31.

Tabel 4.7 Hasil Uji *Wilcoxon* Tingkat Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Setelah Senam Hamil Di klinik Sumiariani, SST Medan Johor Tahun 2018

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|-------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|------------------------|
| Posttest | Negative Ranks | 30 ^a | 15.50 | 465.00 | .000 |
| Kecemasan-Pretest | Positive Ranks | 0 ^b | .00 | .00 | |
| | Ties | 0 ^c | | | |
| Kecemasan | Total | 30 | | | |

* Hasil Uji *Wilcoxon*

Pada tabel 4.7 berdasarkan hasil output SPSS pada uji *wilcoxon*, terdapat negative ranks yaitu nilai N adalah 30^a, mean rank 15.50 dan sum of ranks 465.00. Hasil positive ranks dan ties bernilai 0 pada nilai N, mean rank dan sum of ranks. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 (lebih kecil dari) < 0.05 , maka diketahui bahwa ada perbedaan antara tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan untuk *pretest* dan *posttest*.

4.3 Pembahasan Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang pengaruh umur terhadap kecemasan ibu pada kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor tahun 2018, maka pembahasannya adalah sebagai berikut :

4.3.1 Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil trimester III pada bulan September sebanyak 30 responden telah melakukan senam hamil untuk mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan ibu hamil untuk mengalami apa yang terjadi selama persalinan dan kelahiran serta kesehatan pada ibu hamil (8).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nila Marwiyah yang berjudul tentang Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen Tahun 2017, jenis penelitian menggunakan *design quasi experiment pre post without control*, memakai uji t dependent diperoleh nilai signifikan $p=0.000$, diketahui bahwa sampel 14 ibu hamil pada trimester 2 dan 3 dan seluruhnya melakukan senam hamil (10).

Usaha yang dilakukan oleh pemerintah untuk memberikan pelayanan antenatal dan strategi untuk mempermudah pemberian pelayanan kesehatan kepada ibu hamil salah satunya dengan pelaksanaan program kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan dalam rangka membentuk kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan misalnya mengurangi kecemasan. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan

kecemasan. Senam hamil merupakan kegiatan atau materi ekstra di kelas ibu hamil (10).

Menurut asumsi peneliti, senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal ini salah satunya dikarenakan adanya gerakan relaksasi dan kontraksi dalam senam hamil serta ada pula gerakan untuk pengaturan pernapasan yang memberikan ibu rasa tenang dan sangat bermanfaat untuk melatih jantung untuk memompa oksigen ke seluruh tubuh karena pada ibu hamil trimester III terdapat perubahan pola pernapasan yang membuat ibu sering merasa sesak dan lelah ketika bernapas dikarenakan janin semakin besar dengan bertambahnya usia kehamilan. Dengan demikian, senam hamil sangat bermanfaat untuk kesehatan pada kehamilan dan kelancaran persalinan ibu.

4.3.2 Kecemasan Ibu Hamil

1. Kecemasan Pada *Pretest*

Dapat diketahui bahwa dari 30 responden distribusi tingkat kecemasan saat *pretest*, dimana responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 orang (30%), responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 20 orang (66,7%), responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang (3,3%) dan responden dengan tingkat panik tidak ada. Hal ini berarti pada saat *pretest* yang mayoritas adalah ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan sedang.

Diketahui bahwa pada *pretest* didapatkan ibu primigravida sebanyak 11 orang yang mengalami kecemasan sedang, sedangkan pada ibu multigravida sebanyak 9 orang yang mengalami tingkat kecemasan sedang, dimana hal ini

berarti pada ibu primigravida lebih banyak yang mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan sebelum pemberian senam hamil karena hal ini disebabkan adanya adaptasi perubahan pada psikologi ibu pada kehamilan. Pada *pretest* didapatkan juga ibu primigravida sebanyak 6 orang yang mengalami kecemasan ringan sedangkan pada ibu multigravida sebanyak 3 orang yang mengalami tingkat kecemasan ringan dimana hal ini berarti ibu multigravida lebih memungkinkan untuk tidak mengalami kecemasan dalam kehamilan dan menghadapi persalinan karena adanya pengalaman hamil dan bersalin sebelumnya maka hal tersebut membantu ibu dalam menangani hal-hal yang terjadi yang dapat meningkatkan kecemasan seperti ketakutan akan rasa sakit saat bersalin atau adanya perubahan-perubahan fisik dan mental selama hamil.

Pada karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil menunjukkan frekuensi sampel dengan usia ibu 20-35 tahun sebanyak 30 responden (100%), hal ini berarti seluruh responden memiliki usia yang paling aman dalam menjalani kehamilan dan persalinan yaitu pada usia 20-35 tahun. Pada rentang usia ini adalah usia produktif yaitu kondisi fisik wanita dalam keadaan prima, mental siap untuk merawat dan menjaga kehamilan serta tidak beresiko terlalu muda atau terlalu tua dalam kehamilan (15).

2. Kecemasan Pada *Posttest*

Dapat diketahui bahwa dari 30 responden distribusi tingkat kecemasan saat *posttest*, responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 29 orang (96%) dan responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 1 orang (3,3%). Pada saat *posttest* yang mayoritas adalah ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan

ringan dalam menghadapi persalinan. Dari hasil tersebut terlihat bahwa pemberian senam hamil memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana Hartaty, yang berjudul Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kecamatan Wilayah Barat Tahun 2016, jenis penelitian dengan menggunakan uji T test dan alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu primigravida yaitu menggunakan kuesioner kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) (9).

Pada penelitian tersebut, diketahui bahwa penurunan kecemasan pada ibu primigravida kelompok perlakuan adalah sebesar 8.07. Sedangkan penurunan kecemasan ibu hamil primigravida pada kelompok kontrol sebesar 4.07. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan secara bermakna kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kontrol (p value=0.001 dan α =0.05) (9).

Menurut asumsi peneliti, selama periode kehamilan hampir seluruh ibu hamil memiliki rasa cemas dalam menjalani kehamilan dan persalinan yang akan dihadapi. Ibu hamil yang tidak memiliki persiapan untuk melahirkan akan mengalami rasa cemas yang berlebihan dan merasa takut jika terjadi hal yang berbahaya pada janin dan dirinya maka ini akan mempengaruhi proses dalam menghadapi persalinan.

4.3.3 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor

Dari hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai mean tingkat kecemasan pada saat *pretest* 45.43 dan pada saat *posttest* 31.1. Pada nilai median tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil pada *pretest* 33.0 dan pada *posttest* 26.0. Jelas terlihat adanya penurunan nilai mean dan median kecemasan yang sangat signifikan. Penurunan tingkat kecemasan juga jelas terlihat pada nilai minimum dan maximum dimana saat *pretest* didapatkan nilai minimum sebesar 47 sedangkan pada saat *posttest* didapatkan nilai minimum sebesar 29. Untuk nilai maximum pada saat *pretest* didapatkan nilai maximum sebesar 60 sedangkan pada saat *posttest* didapatkan nilai maximum jauh lebih rendah sebesar 31.

Hal ini didukung juga dari hasil output SPSS pada uji *wilcoxon*, terdapat negative ranks yaitu selisih negative antara kecemasan untuk *pretest* dan *posttest* nilai N adalah 30^a, mean rank 15.50 dan sum of ranks 465.00. Nilai ini menunjukkan adanya penurunan (pengurangan) tingkat kecemasan dari nilai *pretest* ke *posttest*. Pada positive ranks bernilai 0 pada nilai N, mean rank dan sum of ranks artinya dari 30 responden tidak mengalami peningkatan kecemasan dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Pada ties, kesamaan tingkat kecemasan pada nilai *pretest* dan *posttest* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai pada tingkat kecemasan yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil uji *wilcoxon* diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Diperoleh nilai signifikansi $p=0.000$ maka nilai $p<0.05$, dapat disimpulkan bahwa

ada perbedaan antara tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan untuk *pretest* dan *posttest* artinya terdapat pengaruh antara senam hamil terhadap kecemasan ibu pada kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nila Marwiyah yang berjudul tentang Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, jenis penelitian menggunakan *design quasi experiment pre post without control* dan alat pengumpulan data dengan menggunakan kuesione kecemasan *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu hamil merasa lebih nyaman dan tidak cemas dalam menghadapi persalinan. Diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester 2 dan 3 sebelum diberikan senam hamil antara 28,61 sampai dengan 36,9 nilai ini termasuk tingkat kecemasan gejala sedang ringan. Sedangkan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester 2 dan 3 setelah diberikan senam hamil antara 21,48 sampai dengan 28,66 nilai ini termasuk tingkat kecemasan gejala sedang ringan, namun tampak mengalami penurunan skoring dari hasil penelitian sebelum dilakukan senam hamil (10).

Menurut asumsi peneliti, rasa cemas atau gelisah selama kehamilan hampir selalu dirasakan oleh ibu hamil dan merupakan suatu proses penyesuaian yang normal terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan sampai proses persalinan. Tingkat kecemasan yang dialami ibu sangat bervariasi dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan yaitu ringan, sedang, berat

serta panik. Maka penanganan yang dibutuhkan adalah mengikuti kelas ibu hamil misalnya mengikuti senam hamil dan mendapatkan informasi kesehatan pada kehamilan dan persalinan ibu agar rasa cemas tidak berlanjut sampai tingkat kecemasan berat dan panik karena akan mengganggu kesehatan ibu dan janin serta kelancaran proses persalinan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Pada kehamilan Trimester III di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada bulan September ibu hamil trimester III sebanyak 30 responden (100%) telah melakukan senam hamil di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor.
2. Tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil (*pretest*) yang mayoritas adalah cemas sedang sebanyak 20 responden (66,7%).
3. Tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil (*posttest*) yang mayoritas adalah cemas ringan sebanyak 29 responden (96,7%).
4. Terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dimana terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil.

5.2 Saran

Saran-saran peneliti terkait penelitian Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Pada Kehamilan Trimester III di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor adalah :

1. Saran Kepada Ibu Hamil

Seluruh ibu hamil sebaiknya lebih memperhatikan bagaimana keadaan fisik dan psikologi selama menjalani kehamilan yaitu dengan cara mengikuti senam hamil, rutin untuk melakukan kunjungan kehamilan serta menjaga dirinya dari kecemasan yang berlebihan.

2. Saran Kepada Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan di Klinik Sumiariani, SST Medan Johor untuk lebih memperhatikan kesehatan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

3. Saran Kepada D-IV Kebidanan Institut Kesehatan Helvetia Medan

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan atau sumber informasi terbaru bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya tentang psikologi bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

4. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama dan metode penelitian yang berbeda. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam kehamilan dan menghadapi persalinan dengan alat ukur yang lebih akurat.