

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
MENDEKATI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPOHBARU
KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI



KISTINAFI' ATIN
NIM. 140201.1410

**PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
MENDEKATI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPOHBARU
KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**KISTINAFI' ATIN
NIM.140201.1410**

**PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : KISTINAFI' ATIN
NIM : 14.02.01 1410
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 23 SEPTEMBER 1996
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro” adalah bukan karya milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 27 April 2018

Yang menyatakan

KISTINAFI' ATIN
NIM. 1402011410

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Kistinafi' Atin
NIM : 14.02.01 1410
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan
Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di
Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal : 27 April 2018

Oleh :
Mengetahui:

Pembimbing I:



Ns. Heny Ekawati, S.Kep., M.Kes
NIK. 198202152008039

Pembimbing II



Hj. WS. Tarmi, S.ST., S.Psi, M.Kes
NIK. 194510162005005

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh : Kistinafi' Atin
NIM : 14.02.01 1410
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati
Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja
Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi
Pada Tanggal : 27 April 2018

PANITIA PENGUJI

Ketua : 1. Ns. Isnailailatul M, S.Kep., M.Kep
Anggota : 1. Ns. Heny Ekawati, S.Kep., M.Kes
2. Hj. WS Tarmi, S.ST., S.Psi., MM.Kes

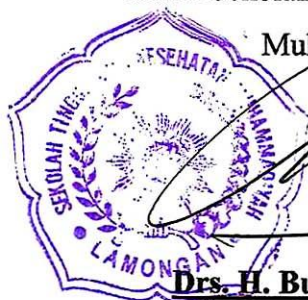
Tanda tangan

.....
.....
.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep, M.Kes
NIK. 1954 08 16 2005 001

CURICULUM VITAE

Nama : KISTINAFI' ATIN

Tempat Tgl. Lahir : BOJONEGORO, 23 SEPTEMBER 1996

Alamat Rumah : Ds. Kepoh, Kec. Kepohbaru, Kab. Bojonegoro

Pekerjaan : Mahasiswa

RiwayatPendidikan :

1. SD Negeri Kepoh 1 Lulus Tahun 2008
2. SMP Negeri 1 Kepohbaru Bojonegoro Lulus Tahun 2011
3. SMA Negeri 1 Baureno BojonegoroLulus Tahun 2014
4. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan pada tahun 2014 sampai 2018

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Selalu Ada Harapan Bagi Mereka Yang Sering Berdoa
Selalu Ada Jalan Bagi Mereka Yang Sering Berusaha”*

Skripsi Ini Saya Persembahkan Untuk:

- ❖ *Ibu tersayang (Ibu Karti) yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan moral dan materil, yang tidak pernah lelah mendengar keluh kesah menepuh pendidikan 4 tahun ini, hingga akhirnya bisa mencapai gelar sarjana ini.*
- ❖ *Bapak tersayang (Alm Bapak Kislán) terimakasih banyak atas doa dan semangat yang luar biasa hingga akhir hayat bapak, sampai belum sempat bapak saksikan saya mendapatkan apa yang bapak dan ibu harapkan.*
- ❖ *Kedua kakak saya yang telah memberikan banyak bantuan doa dan semangat sehingga saya bisa menggapai apa yang bisa membuat kalian bahagia.*

ABSTRAK

Kisti Nafi'Atin, 2018. **Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Heny Ekawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes. (2) Hj. WS Tarmi, S.ST.,S.Psi.,M.Kes

Seorang ibu hamil yang tidak menyiapkan fisik dan mental pada waktu persalinan dapat mengalami kecemasan sehingga berdampak terhadap proses persalinan yang dianggap menakutkan. Dengan demikian perlu upaya agar ibu hamil dapat mempersiapkan persalinannya dengan baik tanpa kecemasan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan mendekati persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro.

Desain penelitian ini adalah *quasi-experimen* dengan pendekatan *Non-Equivalent Control Group*. Penelitian ini melibatkan 36 responden yang memenuhi kriteria yang dibagi 2 yaitu kelompok intervensi (20 orang) dan kelompok kontrol (16 orang) dengan tehnik *Consecutive Sampling*. Data kecemasan diambil dengan instrumen HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) pada saat sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Data kemudian di uji dengan *independent t test*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai p antara pre-post kelompok intervensi adalah ($p=0,000$), sedangkan pre-post kelompok kontrol adalah ($p=0,518$). Nilai p antara post test pada kedua kelompok adalah ($p=0,089$). Hasil tersebut berarti bahwa ada pengaruh pada pre-post kelompok intervensi dan kontrol. Sedangkan perbandingan hasil post pada kedua kelompok menunjukkan ada perbedaan.

Senam hamil dapat menurunkan kecemasan dengan gerakan yang mengandung efek relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks dan mengurangi ketegangan yang dirasakan ibu hamil menunggu hari persalinannya.

Penelitian menunjukkan bahwa perlu upaya tenaga kesehatan untuk meningkatkan pelayanan prenatal seperti senam hamil agar kecemasan dapat berkurang.

Kata kunci: *Senam Hamil, Tingkat Kecemasan.*

ABSTRACT

Kisti Nafi'Atin, 2018. **The Effect Of Pregnancy Exercise To Level Of Anxiety Is Approaching Childbirth In The Third Trimester Pregnant Women In Working Area Of Kepohbaru Community Health Center Of Bojonegoro Regency.** Thesis of Nursing S1 Course STIKES Muhammadiyah Lamongan. Counselor (1) Heny Ekawati, S.Kep.,Ns., M.Kes. (2) Hj. WS Tarmi, S.ST., S.Psi., M.Kes

A pregnant women who is not physically and mentally prepared at the time of childbirth can experience anxiety so that the impact on the childbirth process is considered scary. Thus it is necessary to make pregnant women can prepare their childbirth well without anxiety.

The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on the level of anxiety approached childbirth in third trimester pregnant women in the working area of Kepohbaru Community Health Center Of Bojonegoro Regency.

The design of this research is quasi-experiment with non-equivalent control group approach. This study involved 36 respondents who met the criteria divided by 2, namely the intervention group (20 people) and the control group (16 people) with the technique of consecutive sampling. Anxiety data were taken with a HARS instrument (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) at the time before and after the intervention in both groups. Data then tested with independent t test.

The result showed that p value between pre-post intervention group was ($p=0,000$), while pre-post control group was ($p=0,518$). The p value between post in both groups was ($p=0,089$). These results mean that there is an influence on pre-post intervention and control groups. While the comparisons of post results in both groups showed no difference.

Pregnancy exercise can reduce anxiety with movements that contain relaxation effects that make the body become relaxed and reduce the tension felt pregnant women await the childbirth.

Research shows that it is necessary for health workers to improve prenatal services such as pregnancy exercise so that anxiety can be reduced.

Keyword: *Pregnancy Exercise, Level Of Anxiety.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro” sesuai waktu yang di tentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Ns. Arifal Aris, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
3. Ns. Heny Ekawati, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Hj. WS Tarmi, S.ST., S.Psi., MM.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. dr. Amiroh Faria, selaku Kepala Puskesmas Kepohbaru yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
6. Siti Khoiriyah, Amd.Keb selaku bidan Desa yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
7. Semua pihak yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril demi terselesainya skripsi ini.
8. Semua responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian tepat waktu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua awal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 27 April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SIMBOL	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Teoritis.....	5
1.4.2 Bagi Praktisi.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.1.1 Pengertian Kehamilan	6
2.1.2 Tanda-Tanda Kehamilan.....	6

2.1.3	Perubahan-Perubahan Pada Ibu Hamil.....	7
2.1.4	Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester III	9
2.1.5	Kondisi Emosi Ibu Hamil Mendekati Persalinan.....	9
2.2	Konsep Kecemasan.....	11
2.2.1	Pengertian Kecemasan	11
2.2.2	Tanda dan Gejala Kecemasan	11
2.2.3	Faktor Predisposisi Kecemasan.....	12
2.2.4	<i>Stressor</i> Pencetus Kecemasan	14
2.2.5	Tingkat Kecemasan.....	14
2.2.6	Penyebab Kecemasan Pada Kehamilan	15
2.2.7	Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil	16
2.2.8	Penilaian Tingkat Kecemasan	18
2.2.9	Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil	19
2.3	Konsep Senam Hamil	20
2.3.1	Pengertian Senam Hamil.....	20
2.3.2	Tujuan Senam Hamil.....	20
2.3.3	Manfaat Senam Hamil	21
2.3.4	Syarat Mengikuti Senam Hamil	22
2.3.5	Indikasi dan Kontraindikasi Senam Hamil	23
2.3.6	Hal-Hal Penting Sebelum Melakukan Senam Hamil.....	23
2.3.7	Gerakan Senam Hamil	24
2.4	Kerangka Konsep.....	27
2.5	Hipotesis	30
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	31
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.3	Kerangka kerja	32
3.4	Populasi, Sampel dan Sampling Desain.....	34
3.4.1	Populasi	34
3.4.2	Sampel.....	35
3.4.3	Sampling	35

3.5	Identifikasi Variabel.....	35
3.5.1	Variabel Independen	36
3.5.2	Variabel Dependen.....	36
3.6	Definisi Operasional.....	36
3.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data	38
3.7.1	Pengumpulan Data	38
3.7.2	Instrumen Penelitian.....	40
3.7.3	Analisa Data	41
3.8	Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	45
3.9	Penyajian Data	45
3.10	Etika Penelitian	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	48
4.1.1	Data Umum	48
4.1.2	Data Khusus	52
4.2	Pembahasan.....	56
4.2.1	Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Senam Hamil Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	56
4.2.2	Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Senam Hamil Pada kelompok Perlakuan dan Kelompok control.....	59
4.2.3	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III	61
4.3	Keterbatasan penelitian	64
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 3.1	Desain Penelitian Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	31
Tabel 3.2	Definisi Operasional Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	37
Tabel 4.1	Distribusi Responden Kelompok perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	49
Tabel 4.2	Distribusi Responden Kelompok perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Usia Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018 Pada Tahun 2018.....	49
Tabel 4.3	Distribusi Responden Kelompok Perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Pada Tahun 2018.....	50
Tabel 4.4	Distribusi Responden Kelompok Perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Pada Tahun 2018.....	50
Tabel 4.5	Distribusi Responden Kelompok Perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Pada Tahun 2018.....	51
Tabel 4.6	Distribusi Responden Kelompok Perlakuan dan Kontrol Berdasarkan Penghasilan di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Pada Tahun 2018.....	51
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	52

Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	53
Tabel 4.9	Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang Respon Ansietas.	15
Gambar 2.2 Gerakan Senam Hamil Tarik Jari-Jari Kaki Kearah Tubuh.	24
Gambar 2.3 Gerakan Senam Hamil Tarik Telapak Kaki Kearah Tubuh.	25
Gambar 2.4 Gerakan Senam Hamil Duduk Bersila.	25
Gambar 2.5 Posisi Tidur Yang Nyaman.	25
Gambar 2.6 Gerakan Senam Hamil Posisi Terlentang.	25
Gambar 2.7 Gerakan Senam Hamil Posisi Merangkak.	26
Gambar 2.8 Gerakan Senam Hamil Satu Lutut.	26
Gambar 2.9 Gerakan Senam Hamil Kedua Lutut.	27
Gambar 2.10 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro.	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Mendekati Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro.	33
Gambar 4.1 Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Survei Awal dari STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 5 Surat Balasan Survei Awal dari Kepala Puskesmas Kepohbaru
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Melakukan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Quesioner Kecemasan HARS
- Lampiran 9 Standart Operasional Prosedure Senam Hamil
- Lampiran 10 Tabulasi Data
- Lampiran 11 Data SPSS
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
III	: Tiga
-	: Tidak Dilakukan Intervensi
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
=	: Sama Dengan
²	: Kuadrat
H ₁	: Hipotesis
α	: Alfa
$\sum F$: Frekuensi Jawaban Responden

DAFTAR SINGKATAN

Amd. Keb	: Ahli Madya Kebidanan
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
AKI	: Angka Kematian Ibu
APGAR	: <i>Appearance Pulse Grimace Activity Respiration</i>
dr.	: Dokter
GBR	: Gambar
HARS	: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>
Hj.	: Hajjah
I	: Intervensi Pemberian Senam Hamil
Kec	: Kecamatan
Kab	: Kabupaten
KH	: Kelahiran Hidup
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
K-A	: Kelompok Intervensi
K-b	: Kelompok Kontrol
M. Kes	: Magister Kesehatan
N	: Jumlah Responden
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIK	: Nomor Induk Kepegawaian
Prodi	: Program Studi
O ₁	: Observasi Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Senam Hamil

O ₂	: Observasi Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Senam Hamil
SOP	: Standart Operasional Prosedure
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
S. Psi	: Sarjana Psikologi
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
WHO	: <i>World Health Organization</i>