

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Keikutsertaan Senam Hamil pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Permata Bunda

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Permata Bunda, di dapatkan responden sebanyak 32 orang ibu primigravida dengan rincian 16 ibu yang mengikuti senam hamil dan 16 ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Selain dengan mengikuti senam hamil memang banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil, sehingga untuk meminimalkan bias peneliti melibatkan responden sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Pada penelitian ini melibatkan ibu primigravida dengan rentang usia 20-30 tahun. Rentang usia tersebut dipilih karena faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil salah satunya adalah usia, menurut Stuart G.W (2006) pada ibu hamil dengan usia muda umumnya rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan ibu hamil usia dewasa (30-40 tahun atau lebih). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi dari 32 orang ibu hamil yang menjadi responden sebagian besar berusia 25-26 tahun yaitu sebanyak 16 orang (50%), dimana terdapat distribusi yang sama antara yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil.

Responden pada penelitian ini adalah ibu primigravida dengan usia kehamilan trimester ketiga, dimana pada usia kehamilan ini tingkat kecemasan ibu akan semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi

(kartono, 1992). Sehingga penelitian ini menggunakan responden ibu hamil dengan rentang usia kehamilannya 28-40 minggu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan distribusi dari 32 responden sebagian besar adalah ibu hamil dengan rentang usia kehamilan 32-35 minggu yaitu sebanyak 18 orang (56,25%).

Berdasarkan pendidikan, dalam penelitian ini melibatkan responden yang berpendidikan minimal jenjang SMA. Hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir seseorang. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden baik yang mengikuti senam hamil maupun tidak mengikuti senam hamil adalah berstatus pendidikan perguruan tinggi yaitu sebanyak 27 responden (84,37%).

Jenis pekerjaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Dalam penelitian ini melibatkan ibu hamil yang memiliki pekerjaan karena menurut Damayanti (2009), ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga tanpa disadari akan selalu terfokus pada kehamilannya sehingga akan berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya, sedangkan pada ibu yang bekerja akan terfokus dengan pekerjaannya sehingga kecemasannya tidak berlebih. Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden baik yang mengikuti senam hamil maupun tidak adalah bekerja menjadi wiraswasta yaitu sebanyak 15 orang (46,87%).

Selain faktor usia ibu, usia kehamilan, pendidikan, dan pekerjaan, penghasilan juga mempengaruhi terjadinya kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Dalam penelitian ini melibatkan responden dengan penghasilan minimal UMR kota malang. Seorang ibu hamil yang memiliki penghasilan yang kurang untuk mencukupi biaya persalinan tentunya akan

menimbulkan rasa cemas (Dharmawan, 2008). Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar ibu hamil baik yang mengikuti senam hamil maupun tidak adalah berpenghasilan lebih dari UMR yaitu sebanyak 27 orang (84,37%).

Pada penelitian ini juga didapatkan sebagian besar responden melakukan kegiatan olahraga rutin selain senam hamil yaitu sebanyak 30 orang (93,75%). Carson Smith dalam jurnal *medicine and science in sport and exercise* mengatakan bahwa olahraga dapat mengurangi kecemasan dan menstabilkan kondisi emosional. Hal tersebut menggambarkan bahwa semakin sering berolahraga maka kondisi psikologis ibu hamil juga akan lebih stabil. Secara umum karakteristik responden pada penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan olahraga rutin berupa jalan-jalan pagi yaitu sebanyak 24 responden (75%).

6.2 Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada ibu Primigravida di Rumah Sakit Permata Bunda

Proses persalinan atau kelahiran memang cenderung memicu kecemasan, baik untuk kelahiran pertama ataupun kesekian kalinya. Pada hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa 68,75% responden mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinannya, dan sebagian besar dari responden tersebut mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang, yaitu dengan rincian kecemasan tingkat ringan sebanyak 9 responden (28,12%), tingkat sedang sebanyak 8 responden (25%) dan tingkat berat sebanyak 5 responden (15,6%). Kondisi ini terjadi karena mengingat proses melahirkan merupakan suatu proses yang menegangkan dan merupakan suatu perjalanan yang baru bagi ibu primigravida sehingga menyebabkan cemas dan perasaan takut. Hal ini selaras dengan pendapat Ulfah (2009) bahwa ibu primigravida lebih

sering mengalami kecemasan karena belum berpengalaman menghadapi persalinan.

Pada hasil kuesioner penelitian, di dapatkan bahwa sebagian besar ibu primigravida yang mengalami kecemasan memiliki gejala seperti gelisah, mudah tersinggung, takut akan pikiran sendiri, tidak dapat beristirahat dengan tenang, mudah menangis, merasa tegang, dan perasaan berubah-ubah. Gejala-gejala seperti ini bisa saja muncul karena responden merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupan diri sendiri, seperti misalnya apakah persalinan dapat berjalan lancar atau tidak, apakah terjadi perdarahan atau tidak, apakah bayi yang dilahirkan sempurna atau tidak, ketakutan akan rasa sakit saat persalinan, dan sebagainya. Selain itu, kecemasan yang terjadinya bisa juga terjadi karena ibu primigravida belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita mengerikan dari kerabat tentang pengalaman buruk saat melahirkan.

Sementara pada ibu yang tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 10 responden (31,3%) dimana sebagian besar dari responden yang telah dilakukan pengukuran menggunakan skala HARS menunjukkan rata-rata memiliki skor berjumlah 5 dan 6, yang artinya para responden juga menunjukkan gejala kecemasan, namun tidak sebanyak gejala yang dialami oleh ibu-ibu yang mengalami kecemasan. Pada ibu yang tidak mengalami kecemasan biasanya menunjukkan gejala berupa merasa lemah dan mudah lelah, terbangun malam hari, gelisah dan sulit berkonsentrasi. Saat menghadapi persalinan anak pertama, munculnya gejala-gejala seperti itu adalah hal yang wajar, karena ibu primigravida berada pada tahap ketidakseimbangan kepribadian yang pasalnya seorang wanita akan dihadapkan pada peran dan tugas baru sebagai seorang ibu.

6.3 Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida

Dari hasil penelitian di Rumah Sakit Permata Bunda, sebanyak 16 responden yang mengikuti senam hamil, 8 diantaranya tidak mengalami kecemasan, dan sisanya hanya mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang. Sedangkan dari 16 responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil, sebagian besar diantaranya mengalami kecemasan tingkat sedang bahkan tingkat berat. Secara empiris data ini menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan pada ibu primigravida. Hal ini juga dibuktikan melalui uji statistik *chi square* dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Berdasarkan uji statistik tersebut di dapatkan *p-value* sebesar 0,003 dimana $p\text{-value} < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida.

Pada ibu primigravida yang mengikuti senam hamil sebagian besar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinannya sedangkan sisanya memang mengalami kecemasan tetapi masih dalam tingkat kecemasan ringan dan sedang. Sehingga terlihat bahwa pada kelompok ibu-ibu yang mengikuti senam hamil secara rutin, tidak ada yang mengalami kecemasan hingga tingkat berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada ibu-ibu yang rutin mengikuti senam hamil maka tingkat kecemasannya semakin rendah.

Hal yang sama juga didapatkan oleh Primatia Yogi Wulandari (2006) dimana hasil penelitiannya didapatkan adanya pengaruh pemberian perlakuan senam hamil yaitu pada kelompok eksperimen terdapat penurunan rerata skor kecemasan yang lebih besar daripada kelompok kontrol. Secara umum, dampak senam hamil yang dirasakan oleh responden adalah adanya perasaan tenang,

santai, rileks, dan nyaman dalam menghadapi persalinannya. Mereka tidak merasakan sesuatu ketegangan yang biasa timbul sehingga tubuhnya bisa beristirahat dan tidak mudah lelah. Semua hal tersebut membuat kecemasan yang dirasakan oleh responden menjadi berkurang.

Sementara pada ibu primigravida yang tidak melakukan senam hamil di Rumah Sakit Permata Bunda menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kecemasan sedang dan berat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu primigravida yang tidak melakukan senam hamil lebih tinggi daripada ibu-ibu yang mengikuti senam hamil secara rutin.

Hal yang sama juga didapatkan oleh Inka dan Arif pada tahun 2012 di Surabaya, dimana pada penelitiannya responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebagian besar mengalami kecemasan ringan dan sedang dalam menghadapi persalinannya sedangkan responden yang sering mengikuti senam hamil seluruhnya tidak mengalami kecemasan. Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil maka semakin berkurang tingkat keemasannya dan begitu sebaliknya, jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat.

Pada penelitian ini selain di analisa menggunakan uji statistik *chi Square* digunakan pula uji statistik *Spearman Correlation* untuk mengetahui tingkat asosiasi atau kekuatan hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, dan dari uji tersebut didapatkan nilai koefisien korelasi positif sebesar 0,583 artinya ada korelasi yang kuat antara senam hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, sehingga dari nilai koefisien *Spearman* di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa senam hamil mempunyai pengaruh sebesar 34% terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida.

Senam hamil memang merupakan bagian *exsecise therapy* yang dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan kondisi psikologisnya. Ini berarti dikatakan pula bahwa semakin rutin ibu hamil melakukan senam hamil, maka semakin positif dampaknya terhadap kondisi fisiologis dan psikologis ibu hamil tersebut. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Rastegari (2001) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan selama kehamilan akan menolong ibu dalam menghadapi stres dan kecemasan.

Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Nurita Widianti pada tahun 2009 mendapatkan hasil bahwa, senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Pada responden penelitian yang mengikuti senam hamil merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks, dan nyaman dalam menjalani minggu-minggu terakhir kehamilan mereka.

Oleh karena itu pada hasil penelitian ini kejadian kecemasan tingkat berat hanya dialami oleh ibu primigravida yang tidak pernah melakukan senam hamil. Karena mereka yang melakukan senam hamil secara rutin sejak usia kehamilan 28 minggu hingga saatnya melahirkan memberikan kontribusi yang besar untuk melancarkan proses persalinannya, terutama untuk meminimalkan perasaan stres saat menghadapi persalinannya. Dengan mengatur nafas, berkonsentrasi, melakukan gerakan relaksasi dan mengalihkan fikiran maka stres dan kecemasan saat menjelang persalinan bisa berkurang sehingga ibu-ibu primigravida yang melakukan senam hamil memiliki tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan ibu-ibu primigravida yang tidak pernah melakukan senam hamil.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti antara lain :

1. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner memiliki jawaban yang memungkinkan responden menjawab pertanyaan dengan tidak jujur.
2. Pengumpulan data dilakukan sesudah kelas senam hamil selesai, ini memungkinkan responden menjawab pertanyaan dengan terburu-buru karena telah di tunggu oleh jemputan dan tidak konsentrasi karena lelah habis senam.
3. Sulitnya mendapatkan responden yang benar-benar tidak pernah mengikuti senam hamil, karena sebagian besar ibu-ibu primigravida yang melakukan ANC di Rumah Sakit Pertama Bunda di arahkan untuk melakukan senam hamil.
4. Ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan yang tidak dapat di kontrol oleh peneliti, seperti nilai-nilai budaya dan spritual, respon koping dari masing-masing responden.
5. Keterbatasan waktu dan biaya penelitian sehingga sampel yang dapat diambil oleh peneliti hanya dalam skala kecil, sehingga kurang representatif.