

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa antenatal atau periode sebelum kelahiran adalah fase penting bagi seorang wanita. Selain perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, adaptasi psikologis juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan ibu hamil dan bayinya. Proses adaptasi psikologis ini melibatkan penyesuaian emosional, mental, dan sosial yang diperlukan untuk menghadapi perubahan yang terjadi selama kehamilan. Perubahan hormon sering kali menyebabkan *mood swing* pada ibu hamil. Ibu dengan riwayat gangguan kecemasan atau depresi mungkin mengalami kesulitan lebih besar dalam beradaptasi dengan perubahan psikologis selama kehamilan (Nurseha et al.,2024).

Tahun 2020 *World Health Organization* (WHO) melaporkan Jumlah kematian ibu mencapai 287.000 selama dan setelah persalinan. Angka Kematian Bayi (AKB) pada Tahun 2022 berkisar antara 0,7 hingga 39,4 kematian per 1000 kelahiran hidup. Tingkat kecemasan selama kehamilan berkisar 8-10%, dan meningkat menjadi 12% menjelang persalinan.

Berdasarkan data Kemenkes RI (2024), Jumlah Kematian Ibu Tahun 2024 adalah 4.151 kasus, penyebab nya antara lain Komplikasi non Obstetrik dalam kehamilan, Hipertensi dalam kehamilan, persalinan dan

nifas serta perdarahan obstetrik. Jumlah kematian bayi adalah 31.393 kasus. Cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung fluktuatif, pada Tahun 2020 : 84,6%, Tahun 2021 : 88,8%, Tahun 2022 : 86,2%, Tahun 2023 : 85,6% dan pada Tahun 2024 : 80,1%. Cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K6 Tahun 2023: 74,4% dan Tahun 2024 : 75,64%. Tahun 2020 angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7%, diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan.

Jumlah kematian ibu di Jawa Barat pada Tahun 2024 sebanyak 749 kasus, dan jumlah kematian bayi sebanyak 5.533 kasus. Cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 Tahun 2020 : 99%, Tahun 2021 : 98,80%, Tahun 2022 : 96,20%, Tahun 2023 : 94,83%, Tahun 2024 : 93,53% dan cakupan K6 Tahun 2022 : 86,50%, Tahun 2023 : 80,03% dan Tahun 2024 : 89,54% (Dinkes Jabar, 2024). Tahun 2021 di Jawa Barat terdapat 36,2% ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Ela, 2022).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun 2024 Jumlah kematian ibu sebanyak 13 kasus, penyebab nya antara lain Perdarahan 4 kasus (30%), Hipertensi dalam kehamilan, persalinan dan nifas 3 kasus (23%), komplikasi non obstetrik 4 kasus (30%), komplikasi obstetrik lainnya 2 kasus (15%) dan jumlah kematian bayi sebanyak 126 kasus dengan penyebab tertinggi Asfiksia 60 kasus (57%) dan postnatal dengan kondisi perinatal 7 kasus 58% (kelainan kongenital, trauma lahir,

infeksi, asfiksia dan BBLR). Cakupan pemeriksaan Ibu Hamil K4 dan K6 di Kabupaten Kuningan rata-rata mengalami penurunan pada Tahun 2024, pada Tahun 2020 cakupan K4 : 93,81%, tahun 2021 : 98,54%, tahun 2022 : 82%, tahun 2023 : 86,1% dan tahun 2024 70,4%, cakupan K6 Tahun 2022 : 82%, Tahun 2023 : 77,4 %, tahun 2024 : 67,1 %. Data orang dengan gangguan jiwa dalam 5 tahun terakhir sebanyak 1723 orang (Dinkes Kuningan, 2024)

Di UPTD Puskesmas Darma Jumlah kematian Ibu Tahun 2021-2025 sebanyak 2 kasus, dan Jumlah kematian bayi sebanyak 13 kasus. Cakupan pelayanan Ibu Hamil K4 Tahun 2021 : 774 orang, Tahun 2022 : 789 orang, Tahun 2023 : 692 orang, tahun 2024 : 616 orang, tahun 2025 : 609 orang, dan cakupan K6 Tahun 2021 : 594 orang, Tahun 2022 : 505 orang, Tahun 2023 : 430 orang, Tahun 2024 : 616 orang dan Tahun 2025 : 677 orang. Berdasarkan data skrining kesehatan jiwa pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Darma Tahun 2025, sebanyak 11 orang (10,2%) dari 108 orang Ibu Hamil menunjukkan gejala kecemasan (Puskesmas Darma, 2025).

Kecemasan menjelang persalinan merupakan hal yang umum dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester III. Dampak negatif dari kecemasan ibu hamil dapat memicu terjadinya kontraksi rahim, akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur (Handayani & Tati, 2023). Dampak lain yang

dapat ditimbulkan dari kecemasan yaitu dapat menyebabkan kontraksi persalinan yang lebih lemah atau kehilangan kekuatan mengedan ibu, yang dapat memperlambat perkembangan persalinan, dan menyebabkan persalinan yang terlalu lama (Apriliani et al., 2022 dalam Fitriyani, 2024). Tingkat kecemasan yang tinggi juga dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan, termasuk meningkatnya risiko komplikasi, kebutuhan akan intervensi medis, hingga pengaruh terhadap kesehatan psikologis ibu dan bayi.

Kecemasan pada ibu hamil dapat diukur dengan menggunakan skala *Hamilton anxiety rating scale* (HARS). HARS merupakan salah satu alat ukur yang digunakan untuk menilai atau mengukur tingkat keparahan dari gejala kecemasan dan sudah banyak diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa yang ada di dunia. HARS versi Indonesia telah memenuhi kriteria sebagai alat pengukuran atau penilaian yang reliabel dan valid dalam menilai gangguan kecemasan. Adapun HARS terdiri dari 14 item pertanyaan, yaitu perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom dan tingkah laku pada wawancara.

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pada ibu hamil, terapi non farmakologis diutamakan sebelum upaya farmakologis, sehingga efek samping obat anti

cemas pada ibu hamil dapat diminimalkan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diterapkan pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil, merupakan salah satu jenis terapi latihan gerak yang dirancang untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental untuk menjalani persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil memiliki tiga komponen inti, yaitu latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi (Wahyuni, 2024).

Marwiyah (2018) menyebutkan bahwa gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Nikmah et al., 2022).

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal (Fasiha et al., 2022). Senam hamil dianjurkan tidak lebih dari 30 menit atau sekitar 10-20 menit. Hal ini dilakukan untuk mencegah cedera pada saat melakukan senam (Retni, 2024). Senam hamil dapat pula digabungkan dengan penyampaian afirmasi positif. Afirmasi adalah kalimat-kalimat positif yang mampu menaikkan suasana bahagia, memberi semangat hidup bahkan mempermudah tantangan yang sedang

dihadapi. Afirmasi positif adalah salah satu teknik relaksasi yang mampu mengatasi masalah ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan oleh ibu-ibu hamil. Relaksasi dengan teknik afirmasi menggabungkan teknik pernapasan relaksasi dengan afirmasi positif. Afirmasi positif bekerja dengan merangsang Sistem Aktivasi Retikular (SAR), yang menghubungkan pikiran ke alam bawah sadar dari sisi otak kiri. Selain memberi kata-kata seperti “bayangkan” dan “rasakan,” gagasan yang ditanamkan menggunakan bahasa yang sederhana (Nailla et al., 2025).

Dalam penelitian Dewi et al., pada tahun 2019 diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi, sehingga ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Dalam penelitian Handayani et al., Tahun 2023 diketahui bahwa rata-rata skor penurunan kecemasan sebelum dilakukan senam hamil adalah 18,05 dan rata-rata skor penurunan kecemasan setelah dilakukan senam hamil adalah 15,30 yang berarti mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Darma, Kabupaten Kuningan, program senam hamil sudah dilaksanakan, namun pelaksanaannya belum merata disemua desa dan efektivitasnya terhadap skor kecemasan belum diteliti secara ilmiah. Dari Kunjungan Ibu Hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Bulan Januari tahun 2026, setelah dilakukan tanya jawab sederhana pada ibu hamil didapatkan hasil 5 dari 8 orang ibu hamil mengatakan merasa cemas akan

kehamilannya. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif terhadap Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu : “Bagaimana Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif terhadap Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif terhadap Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu hamil Trimester III berdasarkan kelompok usia, tingkat pendidikan dan paritas.

- b. Mengukur skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum mengikuti kombinasi senam hamil dan afirmasi positif.
- c. Mengukur skor kecemasan ibu hamil trimester III sesudah mengikuti kombinasi senam hamil dan afirmasi positif.
- d. Menganalisis perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah mengikuti kombinasi senam hamil dan afirmasi positif.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup praktik kebidanan yang berfokus pada upaya promotif dan preventif melalui kombinasi senam hamil dan afirmasi positif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etik kebidanan, meliputi informed consent, kerahasiaan data, serta keselamatan ibu hamil sesuai standar pelayanan kebidanan.

Ruang lingkup penelitian mencakup penerapan komunikasi terapeutik dan asuhan kebidanan berbasis bukti (evidence-based practice) dalam pelaksanaan kombinasi senam hamil dan afirmasi positif sebagai intervensi nonfarmakologis. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, serta meliputi penilaian kondisi ibu hamil, pelaksanaan senam hamil sesuai SOP, dan evaluasi perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi, masukan atau perbandingan antara teori yang diperoleh di bangku kuliah bagi mahasiswa mengenai perkembangan ilmu kebidanan dan menambah kajian ilmu tentang hubungan senam hamil terhadap skor kecemasan ibu pada kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan wawasan dalam memberikan pelayanan kebidanan dan sebagai bahan perbandingan antara teori yang diterima dan lahan praktek.

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai materi pembelajaran atau referensi serta sumber bacaan yang dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan dalam menganalisa pengaruh senam hamil terhadap skor kecemasan ibu pada kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dan sarana informasi bagi puskesmas untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan terhadap ibu hamil khususnya ibu hamil dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan dan

menyelenggarakan senam hamil di Puskesmas.

c. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi ibu hamil dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan mengenai senam hamil dan afirmasi positif untuk mengatasi kecemasan secara efektif.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Handayani & Tati Nuryati, 2023	Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	Kuantitatif, desain quasi eksperiment, one group pretest posttest	Ada pengaruh senam terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III	Metode Tunggal, Anda menggunakan Metode Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif
2	Mayasari & Melisa, 2025	Pengaruh Senam Hamil terhadap Keluhan Kehamilan pada Trimester Ketiga Di Desa Sungai Pauh	Pre Eksperimental, one group pretest posttest design	Senam hamil sangat efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III	Penelitian mengukur Keluhan Kehamilan pada Trimester III, penelitian Anda mengukur skor kecemasan.

3	Thirsa Mongi, 2022	Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara	Pre Eksperimental , one group pretest posttest design	Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III	Penelitian mengukur Kualitas Tidur pada Trimester II dan III, penelitian Anda mengukur skor kecemasan.
4	Indah & Ayu, 2021	Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Literature review	Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester III	Penelitian mengukur Kualitas Tidur pada Trimester III, penelitian Anda mengukur skor kecemasan.
5	Junnaidah et al., 2025	Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan	Pre Eksperimental , one group pretest posttest design	Ada pengaruh senam terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan	Penelitian terhadap penurunan Tingkat kecemasan, penelitian Anda Metode Kombinasi Senam Hamil dan Afiriasi Positif