

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit berlebihan dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini disebut *fear-tension pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit. Menurut data *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2012, sebanyak 585.000 perempuan meninggal saat hamil. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100 ribu kelahiran hidup, dibandingkan dengan rasio kematian di 9 negara maju dan 51 negara berkembang (Manurung, 2021)

Data dari Depkes RI tahun 2012, terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) (Wulandari, 2022).

Suasana psikologis ibu yang tidak mendukung akan mempersulit proses persalinan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada stres. Kondisi stres disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu tentang kehamilan dan persalinan, Emosi yang tidak

stabil akan membuat ibu merasakan sakit yang semakin hebat (Yanti et al., 2021) berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Esthini 2016 tentang pengaruh Kelas hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil didapatkan hasil ibu yang mengikuti kelas hamil tingkat kecemasan nya 38,12% dan kelompok kontrol 47,44 %, dapat diartikan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu yang mengikuti Kelas hamil tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan ibu yg tidak mengikuti kelas hamil.

Stres yang dialami oleh ibu hamil berdampak pada banyak hal. Munculnya stress akibat dari kecemasan tidak hanya menimbulkan masalah bagi ibu itu sendiri, namun juga bagi anaknya, seperti gangguan perkembangan volume otak anak, gangguan perkembangan tulang anak bahkan juga akan mempengaruhi temperamen serta emosi anak setelah lahir (Lestari et al., 2019)

Ketakutan ibu menghadapi persalinan berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan menghadapi proses persalinan merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Cemas dan ketakutan memiliki resiko persalinan lama. Respon stres yaitu stres psikologis memiliki efek fisik yang kuat pada persalinan. Saat menghadapi persalinan, umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) dilanda cemas dan panik (Lestari et al., 2019)

Rasa cemas dapat dihilangkan dengan adanya kerjasama antara pasien

dengan tenaga kesehatan dalam memberikan informasi kepada ibu hamil, Informasi tentang kehamilan dapat diberikan melalui metode pembelajaran kelas ibu hamil, selain informasi ibu dapat tukar pengalaman dan melaksanakan senam hamil dalam kelompok kelas ibu hamil (Estini et al., 2016).

Kelas ibu hamil dilakukan minimal 3 kali selama kehamilan atau sesuai dengan kesepakatan antara petugas dengan ibu hamil, kelas hamil difasilitasi oleh bidan atau tenaga Kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu buku KIA, *flip chart* (lembar balik) sebagai pedoman Fasilitator kelas ibu hamil, materi yang disampaikan adalah Kesehatan ibu hamil, bersalin, nifas serta perawatan bayi baru lahir dan di akhir pertemuan akan dilakukan senam hamil (Kemenkes, 2014)

Senam hamil di dalam kelas hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam 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 ibu hamil untuk menghadapi apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Kamaruddin, 2019).

Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan-keluhan ibu dalam menghadapi persalinan, seperti nyeri punggung,

mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas serta kecemasan (Maharditha, 2020) Senam hamil meningkatkan kadar norepinefrin didalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang atau cemas (Dewie et al., 2021)

Senam hamil dalam kelas hamil juga dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit Dalam seminggu, seorang ibu hamil hanya membutuhkan 2-5 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Astriana, 2020)

Setelah dilakukan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tgl 15 November 2022 ke delapan ibu hamil Trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan melalui wawancara di didapatkan informasi bahwa tujuh dari delapan ibu hamil merasa khawatir tidak dapat melahirkan secara normal, takut dengan rasa sakit dan cemas melewati proses persalinannya, sedang kan satu diantara nya mengatakan, saya sangat bahagia dan semakin dekat waktu nya saya semakin merasa senang untuk melihat buah hati saya tetapi saya takut melewati proses nya, Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu hamil mengalami tingkat kecemasan menghadapi proses persalinannya.

Dari uraian diatas maka penulis tertarik mengambil judul “Pengaruh Keikutsertaan ibu hamil pada Kelas Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kepenuhan tahun 2023”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh keikutsertaan ibu hamil pada kelas hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan .

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas Kepenuhan tahun 2023 .

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kepenuhan tahun 2023
- b. Mengetahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kepenuhan tahun 2023
- c. Mengetahui pengaruh kelas ibu Hamill terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Kepenuhan tahun 2023

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Untuk Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi masyarakat umum utamanya bagi ibu hamil tentang pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

##### 2. Manfaat tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah yang bermanfaat bagi Staf Puskesmas sebagai acuan untuk melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil

##### 3. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah yang bermanfaat bagi kalangan mahasiswa, fisioterapis, dan masyarakat tentang kelas hamil, dan tingkat kecemasan ibu hamil dan dapat dikembangkan di kemudian hari untuk diteliti lebih lanjut.

#### E. Keaslian Penelitian

| No | Nama Peneliti | Judul                                                                                                                                        | desain                   | Persamaan Penelitian | Hasil Penelitian                                                      |
|----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1  | Dewie         | Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu hamil tentang Senam Hamil di Puskesmas Pagimana, Banggai,sulawesi tengah tahun 2021 | <i>Pre&amp; Post tes</i> | -Alat ukur           | Terdapat peningkatanp engetahua setelah diberikan Penyuluhan mengenai |

|   |                              |                                                                                                    |                                   |                                |                                                                                                                                           |
|---|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                              |                                                                                                    |                                   |                                | senam hamil                                                                                                                               |
| 2 | Listya<br>Wahyun<br>i        | Pengaruh Senam Hamil<br>terhadap tingkat<br>Kecemasan Ibu Hamil<br>di RB Bunda Setia<br>tahun 2022 | <i>Cross<br/>sectio<br/>nal</i>   | -Alat ukur<br>Analisa data     | Terdapat<br>berbedaan<br>tingkat<br>Kecemasan<br>ibu yang<br>mengikuti<br>senam hamil<br>dibanding<br>kan dengan<br>yg tidak<br>mengikuti |
| 3 | Sri<br>Esthini               | Pengaruh Kelas Hamil<br>terhadap tingkat<br>Kecemasan Ibu hamil di<br>Puskesmas Wates              | <i>Pre &amp;<br/>Post<br/>tes</i> | -Alat ukur<br>-Analisi<br>data | Terdapat<br>perbedaan<br>tingkat<br>kecemasan<br>antara ibu yg<br>ikut kelas<br>hamil dengan<br>yg tidak ikut                             |
| 4 | Zelpina<br>Herlinda<br>Yanti | Pengaruh Yoga Senam<br>Hamil terhadap tingkat<br>Kecemasan                                         | <i>Pre &amp;<br/>Post<br/>tes</i> | Alat ukur<br>-Analisi<br>data  | Ada<br>Pengaruh<br>signifikan<br>antara <i>Pre</i><br>& <i>Post</i><br>dilakukan<br>Senam Hamil<br>thdp tingkat<br>Kecemasan              |

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Tingkat Kecemasan**

###### **a. Defenisi Kecemasan**

Menurut Kaplan, kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Seringkali kecemasan juga ditandai dengan perasaan tegang, mudah gugup, kewaspadaan berlebih, dan terkadang menyebabkan keringat pada telapak tangan (Hidayati, 2021) Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, dimana ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Dimana ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Muzayyana et al., 2021)

Para ahli mendefinisikan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Sementara ahli lain menyatakan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan



menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Hidayati, 2021)

b. Stressor timbulnya kecemasan

Ada dua macam stresor pada kecemasan, yaitu *stresor internal* dan *stresor eksternal* (Rohmi, 2021).

1) *Stresor internal*

Stresor internal meliputi kecemasan, ketegangan, ketakutan, penyakit, cacat, tidak percaya diri, perubahan penampilan, perubahan peran sebagai orangtua, sikap ibu terhadap kehamilan, takut terhadap kehamilan persalinan, dan kehilangan pekerjaan. Stresor Internal meliputi faktor-faktor pemicu stres ibu hamil yang berasal dari diri ibu sendiri. Adanya beban psikologis yang ditanggung oleh ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi yang nantinya akan terlihat ketika bayi lahir.

2) *Stresor eksternal*

Sedangkan pemicu stres yang berasal dari luar (stresor eksternal) bentuknya sangat bervariasi, misalnya masalah ekonomi, konflik keluarga, pertengkaran dengan suami, tekanan dari lingkungan dan masih banyak kasus yang lain.

c. Respon terhadap kecemasan

Menurut Daradjat, aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu fisiologis dan psikologis (Rohmi & Aditya, 2021)

1) Fisiologis

Bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat yang berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan sesak nafas. Beberapa keluhan yang sering dikemukakan juga ialah rasa sakit pada otot, tulang dan pendengaran berdenging (tinnitus) dan gangguan pola tidur

## 2) Psikologis

Pada aspek psikologis, kecemasan dapat dibagi menjadi dua, yaitu

### a) Aspek kognitif

Termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampu memusatkan perhatian.

### b) Aspek afektif

Termasuk dalam aspek ini antara lain, takut, merasa akan ditimpa bahaya, kurang mampu memusatkan perhatian, merasa tidak berdaya, tidak tentram, kurang percaya diri, ingin lari dari kenyataan hidup, gangguan daya ingat, mudah terkejut, merasa tegang.

## d. Kecemasan pada kehamilan

Adanya ansietas pada kehamilan dapat berakibat kurang baik pada ibu ataupun pada janin. Dampak kurang baik tersebut tidak hanya pada saat kehamilan tetapi dapat berpengaruh juga pada proses kelahiran, pasca kelahiran dan pada masa laktasi. Dari hasil beberapa penelitian

dampak buruk yang dapat terjadi akibat ansietas pada kehamilan antara lain: kematian janin intrauterine, abortus, gangguan perkembangan otak janin, kelahiran premature, berat badan lahir rendah. Pada ibu dapat meningkatkan kejadian hipertensi, preeklamsi dan eklamsi. Walaupun belum banyak penelitian yang menghubungkan akibat buruk lain yang dapat terjadi pada kehamilan dengan ansietas, namun atas dasar psikofisiologi dan psikopatologi stres secara umum, tentunya komplikasi atau dampak buruk lain dapat timbul sehubungan dengan adanya gangguan psikosomatik ansietas pada kehamilan (Muzayyana et al., 2021)

Perkembangan psikologi selama kehamilan bervariasi menurut tahap kehamilan. Pada trimester pertama adalah periode penyesuaian diri, seringkali ibu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Perubahan psikologis pada trimester pertama disebabkan karena adaptasi tubuh terhadap peningkatan hormon progesteron dan estrogen. Segera setelah terjadi perubahan, hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh akan meningkat dan ini menyebabkan timbulnya rasa mual-mual pada pagi hari, lemah, lelah dan membesarnya payudara (Agritubella, 2022)

Seringkali pada awal kehamilannya, sekitar 80% ibu melewati kekecewaan, menolak, sedih, gelisah. Kegelisahan timbul karena adanya perasaan takut, takut abortus atau kehamilan dengan penyulit, kecacatan, kematian bayi, kematian saat persalinan, takut rumah sakit dan lain-lain.

Kegelisahan sering dibarengi dengan mimpi buruk, firasat dan hal ini sangat mengganggu (Agritubella, 2022).

Pada trimester kedua, dengan mengenali gerakan janin, ibu akan menyadari bahwa janin adalah individu yang berdiri sendiri, yang mempunyai kebutuhan sendiri yang sementara tinggal di dalam tubuhnya. Selama trimester ini wanita umumnya merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester kedua tubuh ibu sudah beradaptasi dengan kadar hormon yang lebih tinggi, sehingga merasa lebih sehat dibandingkan dengan trimester pertama. Periode ini sering disebut periode sehat ibu sudah bebas dari ketidaknyamanan (Rachman et al., 2019).

Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu penantian dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Trimester ketiga adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orangtua seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi (Nurfazriah, 2021). Pada trimester ketiga perempuan akan mendapati dirinya sebagai calon ibu dan mulai menyiapkan dirinya untuk hidup bersama bayinya dan membangun hubungan dengan bayinya (Simatupang, 2019). Pada trimester ketiga biasanya ibu merasa khawatir, takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayi, persalinan, nyeri persalinan dan ibu tidak akan pernah tahu kapan ia akan melahirkan.

Pada periode ini ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya,

menunggu tanda-tanda persalinan, perhatian ibu berfokus pada bayinya, gerakan janin dan membesarnya uterus mengingatkannya pada bayinya. Ketidaknyamanan pada trimester ini meningkat, ibu merasa dirinya aneh dan jelek, menjadi lebih ketergantungan, malas dan mudah tersinggung serta merasa menyulitkan. Di samping itu ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterimanya selama hamil. Masa ini juga disebut masa krusial/penuh kemelut untuk beberapa wanita karena adanya krisis identitas, karena mereka mulai berhenti bekerja, kehilangan kontak dengan teman dan kolega. Wanita mempunyai banyak kekhawatiran seperti tindakan mendikalisasi saat persalinan, perubahan *body image* merasa kehamilannya sangat berat, tidak praktis, kurang atraktif serta takut kehilangan pasangan (Nurfazriah, 2021)

e. Tingkat kecemasan

Menurut Videbeck (dalam Wahyuni et al., 2022) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu:

1) Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2) Kecemasan sedang

Individu terfokus pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

### 3) Kecemasan berat

Kecemasan ini sangat mengurangi persepsi individu. Cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan atau perintah untuk berfokus pada area lain.

### 4) Panik

Individu kehilangan kendali diri. Karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif.

## f. Alat ukur tingkat kecemasan

Kecemasan seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran

kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat, atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4 yang artinya adalah:

- 1) Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan)
- 2) Nilai 1 = Gejala Ringan
- 3) Nilai 2 = Gejala Sedang
- 4) Nilai 3 = Gejala Berat
- 5) Nilai 4 = Gejala Berat Sekali

Penilaian atau pemakaian alat ukur ini telah banyak digunakan oleh peneliti tingkat kecemasan sebelum nya melalui teknik wawancara langsung, masing-masing nilai angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu: Total nilai (score) Kurang dari 14 = tidak ada kecemasan Nilai 14-20 = kecemasan ringan Nilai 21-27 = Kecemasan Sedang Nilai 28-41 = Kecemasan Berat Nilai 42-56 = kecemasan berat sekali (Wahyuni et al., 2022).

## **2. Tinjauan Tentang Kelas Hamil**

### **a. Definisi Kelas Hamil**

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman, tentang kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil, yang terdiri atas buku KIA, lembar balik (flip chart), pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, pegangan fasilitator kelas ibu hamil, dan buku senam ibu hamil (Manuaba,2018)

### **b. Tujuan Kelas Hamil**

#### **1) Tujuan Umum**

Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat, persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat, pencegahan penyakit fisik dan jiwa, gangguan gizi dan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas, serta bayi sehat, perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optimal, serta aktivitas fisik ibu hamil (Manuaba,2018)

#### **2) Tujuan Khusus**

- a) Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antara peserta (ibu hamil/ suami/ keluarga/ dengan ibu hamil/ suami/ keluarga) dan



antara ibu hamil/ suami/ keluarga dengan petugas kesehatan/ bidan tentang

- (1) pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat,
  - (2) persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat,
  - (3) pencegahan penyakit komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas agar ibu dan bayi sehat,
  - (4) perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optimal serta
  - (5) aktivitas fisik ibu hamil.
- b) Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang:
- Pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat (pengertian kehamilan, tanda-tanda kehamilan, keluhan yang sering dialami ibu hamil, perubahan fisik ibu hamil, perubahan emosional ibu hamil, pemeriksaan kehamilan, pelayanan kesehatan pada ibu hamil, menjaga ibu dan janin sehat, hal-hal yang harus dihindari oleh ibu selama hamil, mitos/tabu, dan persiapan menghadapi persalinan.
- c) Persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat (tanda-tanda awal persalinan, tanda-tanda persalinan, proses persalinan, inisiasi menyusui dini (IMD), KB pasca persalinan, pelayanan nifas, menjaga ibu bersalin dan nifas serta bayi seta, hal-hal yang harus dihindari ibu bersalin dan nifas)
- d) Pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan agar ibu dan bayi sehat (penyakit malaria, gejala dan akibatnya, cara penularan

malaria, cara pencegahan malaria, infeksi menular seksual (IMS), gejala umum, HIV dan AIDS, cara pencegahan HIV/AIDS pada ibu hamil, Kurang energi kronis (KEK), Anemia tanda bahaya pada kehamilan, tanda bahaya pada persalinan, tanda bahaya dan penyakit pada ibu nifas, dan sindroma pasca melahirkan).

e) Perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optima (tanda bayi lahir sehat, perawatan bayi baru lahir, pelayanan neonates (6 jam – 28 hari), tanda bahaya pada bayi baru lahir, cacat bawaan, perawatan metode kangguru (PMK), posisi dan perlekatan menyusui yang benar, pemberian imunisasi, menjaga bayi agar sehat, hal-hal yang harus dihindari, mitos dan akta kelahiran).

f) Aktivitas fisik ibu hamil

#### c. Kurikulum pelaksanaan Kelas Hamil

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan minimal 3 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan kesepakatan fasilitator dengan peserta. Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Pada setiap akhir pertemuan dapat dilakukan aktifitas fisik/senam ibu hamil. Aktivitas fisik/ senam ibu hamil merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, jika dilaksanakan, setelah sampai dirumah diharapkan dapat dipraktekkan. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit

termasuk senam hamil 15-20 menit.

Materi yang disampaikan pada setiap pertemuan yaitu:

Tabel 2.1 Materi dalam pelaksanaan kelas ibu hamil

| Pertemuan | Materi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pertama   | <p>Pemeriksaan Kehamilan Agar Ibu dan Janin Sehat</p> <p>Ulasan materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa itu kehamilan.</li> <li>2. Tanda hamil.</li> <li>3. Keluhan umum saat hamil dan cara mengatasinya.</li> <li>4. Perubahan tubuh ibu selama kehamilan.</li> <li>5. Perubahan mental pada ibu hamil.</li> <li>6. Pemeriksaan kehamilan.</li> <li>7. Pelayanan kesehatan pada ibu hamil.</li> <li>8. Menjaga ibu hamil sehat dan janin sehat.</li> <li>9. Hal-hal yang perlu dihindari ibu selama hamil.</li> <li>10. Mitos yang berkembang dimasyarakat.</li> </ol> |
| Kedua     | <p>Persalinan Aman, Nifas Nyaman, Ibu Selamat dan Bayi Sehat</p> <p>Ulasan materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan menghadapi persalinan yang aman.</li> <li>2. Tanda-tanda awal persalinan.</li> <li>3. Tanda-tanda persalinan.</li> <li>4. Proses persalinan.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Inisiasi Menyusu Dini (IMD).</li> <li>6. KB pasca persalinan</li> <li>7. Pelayanan nifas.</li> <li>8. Menjaga ibu bersalin dan nifas, serta bayi sehat.</li> <li>9. Hal-hal yang harus dihindari ibu bersalin dan nifas.</li> <li>10. Mitos</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ketiga  | <p>Pencegahan Penyakit, Komplikasi Kehamilan, Persalinan dan Nifas agar Ibu dan Bayi Sehat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Anemia pada ibu hamil.</li> <li>2. Kurang Energi Kronik (KEK).</li> <li>3. Tanda bahaya kehamilan</li> <li>4. Tanda bahaya persalinan.</li> <li>5. Tanda bahaya dan penyakit ibu nifas.</li> <li>6. Gangguan kejiwaan setelah melahirkan.</li> <li>7. Penyakit malaria.</li> <li>8. Cara penularan malaria.</li> <li>9. Infeksi menular seksual.</li> <li>10. Informasi dasar HIV/AIDS.</li> <li>11. Pencegahan penularan HIV dari ibu ke anak.</li> </ul> |
| Keempat | <p>Perawatan BBL agar Tumbuh Kembang Optimal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Tanda bayi lahir sehat.</li> <li>2. Perawatan bayi baru lahir.</li> <li>3. Pelayanan kesehatan neonatus.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>4. Tanda bahaya pada BBL.</p> <p>5. Cacat bawaan.</p> <p>6. Perawatan metode kangguru (PMK).</p> <p>7. Pengertian ASI Eksklusif dan sukses menyusui.</p> <p>8. Pemberian imunisasi pada bayi.</p> <p>9. Hal-hal yang harus dihindari.</p> <p>10. Mitos</p> <p>11. Akta kelahiran</p>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kelima | <p>Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil</p> <p>1. Aktivitas fisik.</p> <p>2. Manfaat aktivitas fisik sehari-hari dan latihan fisik ringan.</p> <p>3. Kondisi yang tidak memungkinkan ibu hamil melakukan aktivitas fisik.</p> <p>4. Prinsip-prinsip aktivitas fisik.</p> <p>5. Prinsip-prinsip latihan fisik ringan.</p> <p>6. Program latihan fisik.</p> <p>7. Gerakan latihan fisik dan olahraga yang dihindari.</p> <p>8. Contoh gerakan pemanasan, peregangan dan pendinginan.</p> <p>9. Contoh senam hamil.</p> <p>10. Pemantauan.</p> |

d. Definisi senam hamil

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan (Rosmiyati, 2019) Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun, dengan melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan.

#### C. Manfaat senam hamil

Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerak senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat 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 (Rosmiyati, 2019).

Senam hamil juga berguna melancarkan sirkulasi darah, nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur menjadi lebih nyenyak (Nurfazriah, 2021). Senam hamil juga mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang. Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 2-5 kali senam hamil. Hal ini dimaksudkan untuk

mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Gurusinga et al., 2021)

Sedangkan menurut Jannah (dalam Nurfazriah,2021) manfaat senam hamil secara teratur dan terukur ialah sebagai berikut:

- a. Memperbaiki sirkulasi darah
- b. Mengurangi pembengkakan
- c. Memperbaiki keseimbangan otot
- d. Mengurangi resiko gangguan gastrointerstinal, termasuk sembelit
- e. Mengurangi kejang kaki/kram
- f. Memperkuat otot perut
- g. Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan
- h. Meredakan ketegangan dan membantu rileks
- i. Membentuk kebiasaan bernafas yang baik

#### D. Syarat-syarat melakukan senam hamil

Beberapa persyaratan yang harus diperhatikan untuk melakukan senam hamil yaitu (Gurusinga et al., 2021):

- a. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
- b. Latihan harus dilakukan secara teratur dalam suasana yang tenang

- c. Berpakaian cukup longgar
- d. Menggunakan kasur atau matras
- e. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin
- f. Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil

Indivara (dalam Nurfazriah, 2021) menjelaskan ada beberapa kontra indikasi senam hamil yang harus diperhatikan, antara lain:

1) Kontra Indikasi Absolut atau Mutlak

Bila seorang wanita hamil mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, kelainan letak plasenta, seperti plasenta previa, preeklamsi maupun hipertensi.

2) Kontra Indikasi Relatif

Bila seorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung tidak teratur, paru *bronchitis* kronis, riwayat diabetes mellitus, obesitas, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedi dan perokok berat. Dalam beberapa kondisi senam hamil harus dihentikan. Ada beberapa tanda dan gejala senam hamil harus dihentikan, antara lain:

- a) Timbul rasa nyeri, terutama nyeri dada, nyeri kepala dan nyeri pada persendian
- b) Kontraksi rahim yang lebih sering (interval kurang dari



20menit)

- c) Perdarahan pervaginam, keluarnya cairan ketuban
- d) Nafas pendek yang berlebihan
- e) Denyut jantung yang meningkat (lebih dari 140 kali per menit)
- f) Mual dan muntah yang menetap
- g) Kesulitan berjalan
- h) Pembengkakan yang menyeluruh
- i) Aktivitas janin yang berkurang

#### E. Gerakan-gerakan senam hamil

Gerakan-gerakan pada senam hamil memiliki ciri khas nya sendiri. Adapun gerakan-gerakan tersebut menurut Wagey (dalam Manuaba, 2018) yaitu sebagai berikut:

##### a. Pemanasan dan pendinginan

###### i. Pengaturan pernafasan

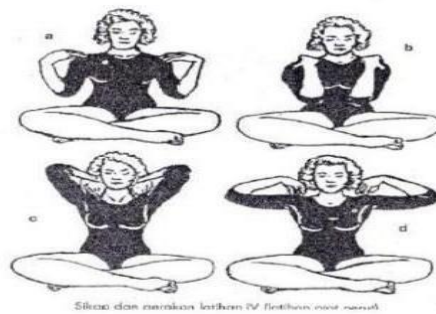
Sambil jalan ditempat tarik nafas dari hidung dan keluarkan lewat mulut. Saat menarik nafas, tangan diangkat ke atas, waktu membuang nafas tangan diturunkan.

###### ii. Peregangan leher

Tetap jalan ditempat, pegang perut dengan kedua tangan, tunduk tegakkan kepala miring kekanan dan kekiri serta tengok kanan kiri.

###### iii. Memutar bahu kebelakang.

Dengan posisi kangkang dan lutut sedikit ditekuk atau sambil duduk, bahu diputar ke belakang bergantian kanan dan kiri.



Gambar 1 Gerakan Bahu Senam Hamil

iv. Peregangan otot samping.

Dengan panggul ke kanan dan ke kiri, regang otot samping sambil menarik satu tangan bergantian. Pada saat peregangan dipertahankan beberapa detik.

v. Peregangan lengan, punggung dan pinggang.

Dengan posisi membungkuk kita lempar-tarik lengan ke depan selanjutnya ke bawah untuk meregang pinggang.

vi. Peregangan kencang panggul

Dengan satu kaki jinjit miring bergantian, rasakan peregangan panggul dan tarik dubur maupun perut bagian bawah ke dalam.

vii. Ayun tungkai kedepan disertai ayunan lengan.

b. Latihan kebugaran

i. Langkah depan, lengan depan atas

Dengan posisi berdiri tungkai kanan melangkah maju satu kali diikuti tungkai kiri merapat. Bersamaan dengan itu dorong kedua

lengan lurus ke depan setinggi bahu, selanjutnya lakukan langkah mundur satu kali bersamaan dengan gerakan kedua lengan atas

ii. Langkah depan, lengan bawah samping

Gerakan tungkai seperti latihan pertama, hanya kedua tangan diayun ke bawah pada saat langkah mundur kedua tangan dibuka kesamping.



Gambar 2 Gerakan Langkah Depan Lengan Bawah Samping

iii. Langkah samping, ayun lengan depan

Gerakan tungkai melangkah ke kanan satu kali, dengan tungkai kiri merapat, bersamaan dengan itu kedua lengan diangkat lurus ke depan setinggi bahu dan diturunkan kembali, dilanjutkan gerakan dengan arah sebaliknya.

iv. Langkah samping, ayun lengan samping

Langkah sama dengan langkah tiga, namun kedua lengan diayunkan ke samping kemudian diturunkan.

v. Langkah ke belakang, lengan depan atas

Gerakan sama dengan latihan pertama, hanya variasi langkah tungkai ke belakang.

vi. Langkah belakang, lengan bawah samping

Gerakan sama dengan latihan dua, hanya variasi langkah kebelakang.

vii. Langkah samping, tangan atas.

Langkahkan kaki ke kanan, dan ikuti dengan kaki kiri. Langkah ke kiri kembali ke posisi semula. Sambil melangkah, naikkan kedua lengan ke atas dan ke bawah.

viii. Langkah samping, tangan bawah

Langkahkan kaki seperti pada latihan tujuh, namun lengan bawah diayun kebelakang-depan dengan posisi lengan atas ke belakang.

ix. Langkah depan tegak anjur

Langkahkan tungkai kanan ke depan, dan ikuti dengan langkah tungkai kiri posisi membuka (tegak-anjur). Ulangi langkah maju sekali lagi, dan teruskan dengan langkah mundur keposisi semula. Lakukan gerakan lengan seperti memompa, baik pada saat maju maupun mundur. Teruskan dengan mengangkat kaki ke atas bergantian kanan dan kiri.

x. Langkah samping, putar lengan

Lakukan gerakan dua langkah ke kanan dan ke kiri dengan satu lengan diputar bergantian. Kombinasikan dengan gerakan memutar kedua lengan dan membuka lengan pada posisi tekuk siku. Variasikan pula dengan gerakan kaki jinjit.

c. Latihan penguatan dan peregangan

i. Penguatan otot leher

Satu tangan menyangga kepala, yang lain berkacak pinggang. Dorongkan kepala ke tangan dan dorongkan tangan ke kepala. Lakukan bergantian dengan sisi yang lain.

ii. Penguatan otot bahu

Tekuk satu tangan di atas bahu, dengan tangan lain lurus ke samping, lakukan gerakan ngeper baik pada tangan maupun kaki. Lakukan bergantian antara tangan kanan dan kiri.

iii. Penguatan otot lengan depan

Tekuk kedua lengan di depan badan bersama-sama, sambil angkat dan tekuk kaki bergantian ke atas.

iv. Penguatan otot

Kaitkan kedua lengan lurus dibelakang badan, gerakkan naik turun dengan posisi kaki berdiri tegak.

v. Penguatan otot perut

Dengan posisi kaki kangkang dan lutut sedikit ditekuk, gerakkan satu tangan lurus dan atas sampai kedepan badan bersamaan dengan mengkontraksikan otot perut maupun otot dasar panggul.

vi. Penguatan otot kaki

Ambil posisi duduk dengan kedua tangan menyangga di belakang badan, luruskan kaki ke depan ke belakang bergantian dan

teruskan dengan kedua kaki bersama-sama. Variasikan gerakan ini dengan gerakan kaki ke samping maupun memutar.

vii. Penguatan otot samping panggul

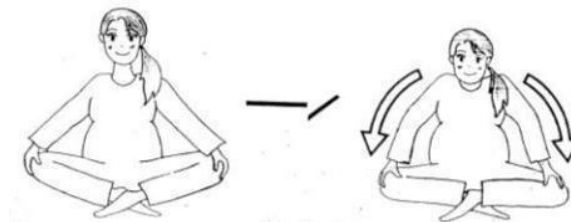
Dengan posisi duduk seperti latihan enam, tarik satu tungkai menyilang tungkai yang lain, tarik kembali sehingga lurus dan ulangi gerakan ini beberapa kali, bergantian kanan dan kiri.



Gambar 3 Gerakan Penguatan Otot Samping Panggul

viii. Penguatan otot dasar panggul

Dengan posisi duduk bersila, tekan lutut dengan kedua tangan, bungkukkan badan.

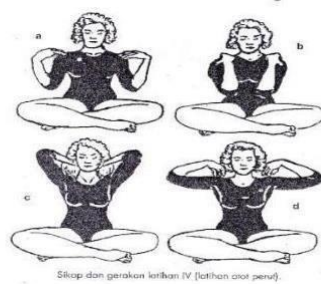


Gambar 4 Gerakan Penguatan Otot Dasar Panggul

ix. Penguatan otot bahu

Dengan posisi duduk bersilang letakkan kedua tangan di atas

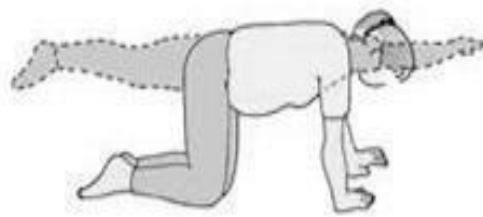
bahu. Putar siku ke depan atas, belakang dan bawah berulang kali.



Gambar 5 Gerakan Bahu Senam Hamil

x. Penguatan otot lengan

Dengan posisi merangkak, julurkan satu lengan ke depan setinggi bahu. Lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri.



Gambar 6 Gerakan Merangkak Senam Hamil

xi. Penguatan otot punggung

Dengan posisi merangkak naik turunkan punggung secara perlahan dan berulang kali.



Gambar 7 Gerakan Penguatan Otot Punggung

xii. Penguatan otot panggul

Dengan posisi merangkak, goyangkan panggul ke kanan dan ke kiri dengan gerakan ngeper. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

xiii. Penguatan otot lengan

Dengan posisi merangkak ayunkan badan ke depan dan ke belakang, kemudian tahan pada posisi panggul di atas tumit beberapa saat. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

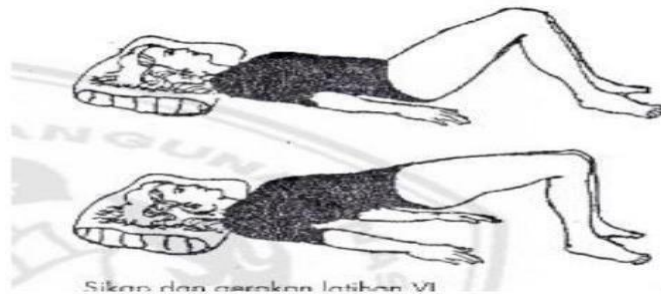
xiv. Penguatan otot belikat

Dengan posisi tidur telentang kaitkan kedua tangan di belakang kepala. Tekan kedua lengan ke lantai tahan beberapa detik, kemudian kendorkan. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

xv. Penguatan otot tubuh bagian atas

Dengan posisi tidur telentang dan kedua lutut ditekuk angkat panggul sampai badan lurus membentuk segitiga antara kedua tungkai bawah dengan lantai.





Gambar 8 Gerakan Membentuk Segitiga Senam Hamil

xvi. Penguatan otot perut bagian atas

Dengan posisi tidur telentang tarik kedua kaki mendekati perut angkat kepala dan tahan beberapa saat untuk kemudian dikendorkan kembali. Pada saat mengangkat kepala nafas harus ditahan.



Gambar 9 Gerakan Mengejan Senam Hamil

xvii. Penguatan otot panggul dan perut bagian bawah

Dengan posisi tidur telentang tekuk kedua lutut dan kemudian gerakkan kedua lutut bersama-sama ke arah lantai, kembali ke posisi semula dan gerakkan kedua lutut ke arah yang lain. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

d. Latihan relaksasi

i. Relaksasi otot muka

Kerutkan otot muka, tahan 1 sampai 2 detik, kemudian lepaskan sehingga betul-betul terasa relaksasi. Ulangi latihan ini beberapa kali. Posisi tidur terlentang, lutut ditekuk.

ii. Relaksasi lengan-tangan

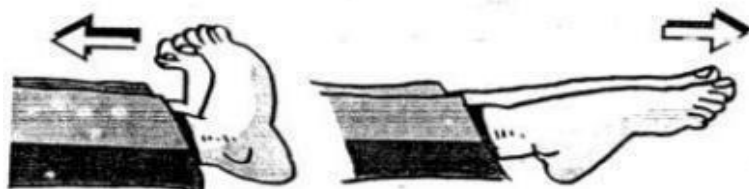
Dengan posisi tidur terlentang angkat lengan bawah 90° dari lantai. Genggam tangan dan kerutkan lengan kuat-kuat pertahankan 1-2 detik, dan lepaskan kembali. Ulangi beberapa kali.

iii. Relaksasi otot perut dan dasar panggul

Dengan posisi terlentang atau miring, kerutkan otot perut, tahan 1-2 detik, lalu lepaskan. Ulangi beberapa kali, tarik juga dan perut bawah ke dalam.

iv. Relaksasi kaki dan tungkai

Dengan posisi tidur terlentang atau miring luruskan ujung kaki menghadap ke bawah tahan beberapa detik kemudian lepaskan.



Gambar 10 Gerakan Kaki Senam Hamil

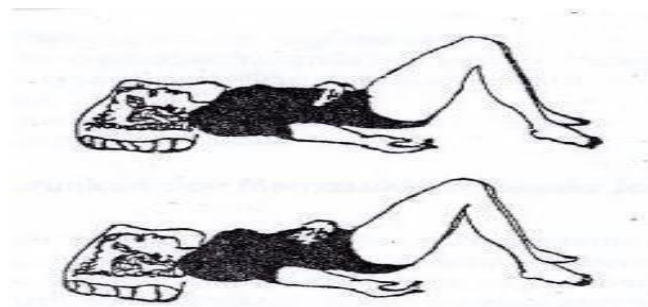
v. Relaksasi seluruh tubuh

Dengan posisi tidur terlentang atau miring, kontraksikan seluruh otot dan ambil nafas teratur, relaks. Bayangkan sesuatu yang menyenangkan dan nikmatilah relaksnya tubuh.

e. Latihan pernapasan

i. Pernafasan perut

Dengan sikap berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan, dan relaks, letakkan tangan kiri di atas perut. Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan nafas lewat mulut. Ulangi dengan frekuensi 8 kali per menit. Teknik pernafasan ini digunakan untuk mempercepat relaksasi, mengatasi stress dan mengatasi nyeri his palsu.



Gambar 11 Gerakan Pernapasan Senam Hamil

ii. Pernafasan dada dalam

Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks, letakkan tangan di atas dada. Tarik nafas dalam melalui hidung dengan mengembangkan dada sehingga tangan kanan terangkat. Tahan satu sampai dua detik, dan hembuskan nafas lewat celah bibir sehingga tangan kanan turun mengikuti surutnya badan Frekuensi yang dianjurkan 8 kali per menit. Teknik pernafasan ini menggantikan pernafasan perut apabila nyeri his kala I sudah cukup .

iii. Pernafasan dada cepat

Dengan sikap berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan relaks tarik nafas cepat melalui hidung dan hembuskan cepat melalui mulut, mulailah dengan frekuensi 30 kali per menit yang makin lama makin dipercepat hingga 60 kali per menit, perlambat lagi sedikit demi sedikit hingga kembali menjadi 30 kali per menit.

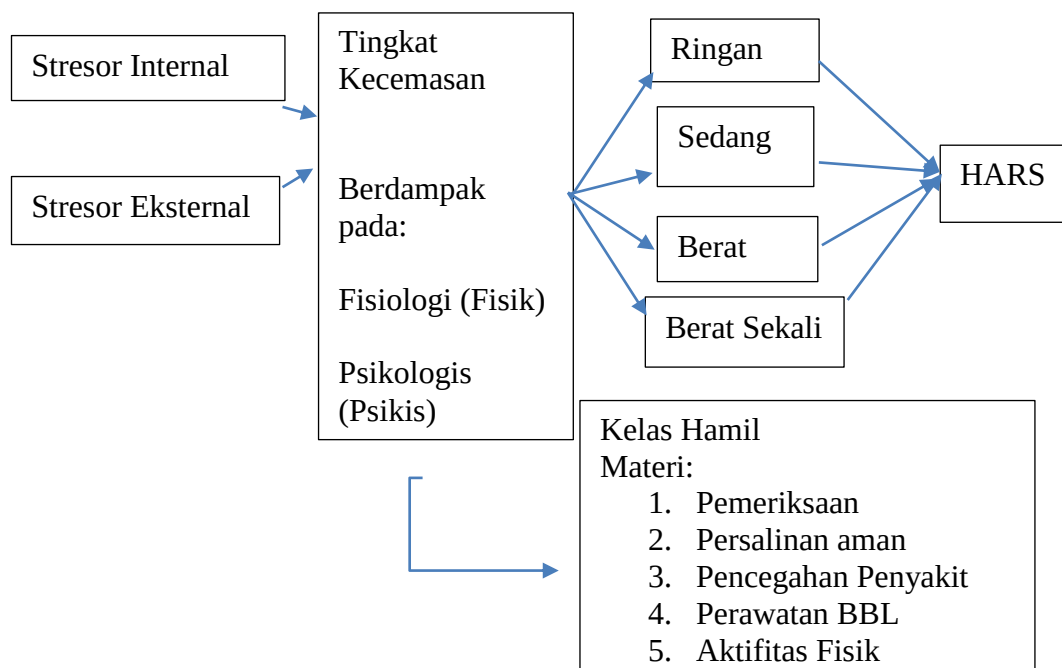
iv. Pernafasan kombinasi perut dan dada

Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping dada dan relaks, katubkan kedua tangan pada batas antara dada dan perut. Lakukan pernafasan perut selama 30 detik. Teknik pernafasan ini digunakan untuk mengatasi nyeri his pertengahan kala I.

v. Pernafasan kombinasi perut, dada dalam, dan dada cepat

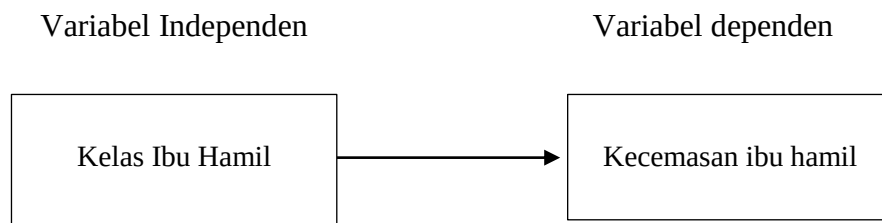
Dengan sikap berbaring terlentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping dada dan relaks. Lakukan pernafasan perut selama 15 detik, lanjutkan dengan pernafasan dada dalam 15 detik, kemudian pernafasan dada cepat yang makin lama makin dipercepat untuk kemudian diperlambat dan dilanjutkan pernafasan dada dalam dan diakhiri pernafasan perut Teknik pernafasan ini digunakan untuk mengatasi rasa nyeri his pertengahan dan akhir kala I dan juga mengatasi keinginan mengejan yang belum boleh dilakukan.

## B. Kerangka Teori



Gambar 12. Kerangka Teori

### C. Kerangka Konsep



Gambar 13. Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Hi : Ada pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

##### 1. Jenis Penelitian

Pada Penelitian ini peneliti menggunakan Jenis Penelitian Pra eksperimen kuantitatif yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan memberikan sebuah perlakuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul akibat perlakuan yang diberikan (Prasetia et al., 2022)

##### 2. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *one group pre-test post-test*. Pada penelitian ini akan dilakukan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan kuesioner pengukuran Kecemasan untuk mengetahui keadaan subjek sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan sehingga hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya (Prasetia et al., 2022). Bagan digambarkan sebagai berikut :

| Pre test | Perlakuan | Post test |
|----------|-----------|-----------|
| O1       | X         | O2        |

Gambar 14. Rancangan Penelitian

#### Keterangan

O1: Test awal tentang Tingkat Kecemasan (*pre test*) sebelum perlakuan di berikan.

O2: Test akhir tentang tentang Kecemasan (*post test*) setelah perlakuan di berikan.

X : Perlakuan kelas ibu hamil

### 3. Waktu dan Tempat Penelitian

#### 1) Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2023

#### 2) Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu tahun 2023

## **B. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono populasi adalah area generalisasi yang didalamnya terdapat objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan tahun 2023

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019) Sampel yang dibutuhkan dalam



penelitian ini adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi (Prasetia et al., 2022) Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Teknik random sampling dengan jumlah sampel 23 ibu hamil dengan menggunakan Rumus *Slovin* :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan: n : Besar Sampel

N : Besar Populasi

e : Batas toleransi kesalahan 10%=0,1

Kriteria inklusi sebagai berikut :

- a) Ibu hamil trimester III ( Usia kehamilan 37- 40 Minggu)
- b) Ibu Hamil yang belum pernah mengikuti kelas hamil
- c) Usia kehamilan fisiologi (20-35 tahun)
- d) Tidak memiliki penyakit penyerta (seperti; rubella, Hepatitis, dan Ebola)
- e) Dapat melakukan kelas hamil dalam kemampuan fisik ibu.
- f) Tidak dalam perawatan tim kesehatan.
- g) Bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena sebab-sebab tertentu (Sugiyono, 2019). Sebab-sebab yang dipertimbangkan dalam menentukan kriteria eksklusi antara lain:

- a) Subjek tidak bersedia atau membatalkan untuk menjadi responden

penelitian.

- b) Subjek tidak berkesempatan hadir atau tidak ada di tempat ketika dilakukan pengumpulan data.

### **C. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini mencakup Pengaruh Kelas ibu hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan Pada bulan maret Tahun 2023

### **D. Variabel Penelitian**

#### **1. Variabel Bebas**

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel independen (Prasetia et al., 2022; Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kelas ibu hamil.

#### **2. Variabel Terikat**

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah tingkat Kecemasan yang dapat dilihat sebelum dan sesudah kelas diberikan perlakuan kelas (O1 dan O2) terhadap subyek (G)

## E. Defenisi Operasional

Tabel 3.1 Tabel Defenisi Operasional

| No | Variabel                    | Defenisi Operasional                                                                                                                                                                                  | Alat Ukur                                                  | Skala | Hasil<br>Ukur       |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|---------------------|
| 1. | Kelas Ibu Hamil             | Kegiatan Kelas ibu hamil yang diikuti oleh ibu hamil di Puskesmas Kepenuhan                                                                                                                           | -                                                          | -     | -                   |
| 2. | Tingkat Kecemasan Ibu Hamil | Kecemasan merupakan perasaan takut atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis yang dialami ibu hamil | Kuesioner tingkat kecemasan Hamilton Rating Anxiety (HRSA) | Rasio | Dalam angka (nilai) |

## F. Jenis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan data Primer yang langsung didapatkan dari sumber dan di beri pada pengumpul data atau peneliti

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

Bahan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari responden. Bahan penelitian akan diperoleh dalam interval kurang lebih 1 bulan dengan memberikan 3 - 4 kali perlakuan kelas hamil. Perlakuan kelas hamil dapat dikatakan sempurna bila dalam pelaksanaannya terstruktur serta dilakukan secara teratur sehingga ibu dapat menjalani proses persalinan yang lancar, serta melalui fase awal kehidupan bayi dengan bekal pengetahuan (Astriana, 2020)

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang belum pernah mengikuti kelas hamil

## **H. Instrumen penelitian**

Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu kuesioner tingkat Kecemasan. Kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Sugiyono, 2019) Kuesioner tingkat Kecemasan dirancang untuk mengukur tingkat Kecemasan dengan memperhatikan unsur atau faktor yang mempengaruhi terciptanya Kecemasan.

## **I. Pengolahan Data**

### *1. Editing*

*Editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini

akan dilakukan *editing* setelah data dikumpulkan diperiksa sesegera mungkin berkenaan dengan ketepatan dan kelengkapan jawaban, konsistensi serta kesesuaian juga perlu diperhatikan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian sehingga memudahkan untuk mengolah selanjutnya.

## 2. *Scoring*

*Scoring* yang dilakukan saat *entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (Arikunto, 2019).

### 1) Kehadiran ibu pada kelas ibu hamil

Pernyataan positif

Benar : Skor 1

Salah : Skor 0

### 2) Kondisi Kecemasan ibu

Tidak ada gejala : 0

Gejala ringan : 1

Setengah gejala yang dirasakan : 2

Lebih dari setengah gejala : 3

Semua gejala yang dirasakan : 4

## 3. *Tabulating*

*Tabulating* adalah pembuatan tabel-tabel data yang sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi dapat dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2018).

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 0 - 14  | : Tidak ada kecemasan    |
| 14 - 20 | : Kecemasan Ringan       |
| 21 - 27 | : Kecemasan Sedang       |
| 28 - 41 | : Kecemasan berat        |
| 42 – 56 | : Kecemasan Berat sekali |

#### 4. *Prosesing*

Proses dapat dianalisa dengan memasukkan data ke Komputer dengan bantuan SPSS

### J. **Analisis Data**

Menurut Sugiyono analisis data adalah kegiatan pengelompokan data berdasarkan variabel, jenis responden, melakukan tabulasi berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2019). Pengelompokan data dilakukan setelah data didapat dan dikumpulkan dari responden.

#### 1. Analisis Univariat

Analisis dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian, pada umumnya analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan

atau korelasi antara dua variabel, pengaruh kelas ibu hamil terhadap Kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan tindakan (*Pre - test*) dan sesudah dilakukan tindakan (*Post - test*), maka teknik analisa bivariat yang digunakan adalah dengan uji *t-dependen* untuk mengetahui perbedaan Kecemasan sebelum dan setelah dilakukan kelas ibu hamil. Berdasarkan uji statistik tersebut, jika diperoleh nilai  $p\text{-value} < \alpha 0,05$  maka dapat diputuskan menerima hipotesis  $H_a$  (ada pengaruh kelas hamil terhadap Kecemasan pada ibu hamil) dan menolak hipotesis  $H_0$  (tidak ada pengaruh kelas hamil terhadap Kecemasan pada ibu hamil )

## **K. Etika Penelitian**

### **1. Informed consent**

*Informed consent* merupakan persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan sebelum dilakukan penelitian. Tujuannya agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian dan tidak ada resiko untuk menjadi responden. Responden mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak. Peneliti memberikan lembar persetujuan pada responden bersedia maka responden menandatangani persetujuan menjadi peserta penelitian. Apabila responden menolak untuk menjadi peserta penelitian maka peneliti tidak memaksakan dan tetap menghormati hak-hak subyek penelitian.

### **2. Anomity (tanpa Nama)**

#### **a. Responden**

Pada penelitian ini, untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak

mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut diberi kode. Peneliti dalam mengisi lembar observasi tidak menggunakan nama tetapi menggunakan kode tertentu

b. Tempat Penelitian (Institusi Kesehatan)

Sesuai dengan permintaan institusi terkait peneliti dan untuk menjaga kerahasiaan tempat penelitian, peneliti tidak mencantumkan nama institusi dalam penelitian. Identitas asli tempat penelitian terdapat pada peneliti dan dapat dikonfirmasi.

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset. Responden mendapatkan jaminan kerahasiaan tentang data yang diambil dengan cara tidak mencantumkan nama. Hal ini dilakukan untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, apabila responden menghendaki untuk dirahasiakan maka peneliti tidak mencantumkan responden pada lembar observasi pengumpulan data. Demikian pula dengan tempat penelitian dalam hal ini institusi kesehatan juga mendapat jaminan kerahasiaan dengan cara tidak mencantumkan nama institusi pada penelitian yang dilakukan.