

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis bagi wanita yang berada pada usia reproduksi sehat, tetapi tidak semua sepenuhnya tanpa penyulit, sehingga muncul paradigma baru sebagai upaya mensejahterakan kesehatan ibu dan anak yaitu asuhan berkesinambungan sebagai tindakan preventif dan deteksi dini dalam upaya penanganan komplikasi maternal (Wardani *et al*, 2019).

Kehamilan pertama kali bagi seorang calon ibu merupakan kehidupan baru, dengan adanya perubahan fisik dan psikis menyebabkan masalah psikologis. Tahap trimester pertama ibu masih merasakan penyesuaian dari kondisi kehamilannya, umumnya ibu mengalami *morning sickness* tahap trimester kedua ibu sudah mulai nyaman dengan kondisi kehamilannya dan pada tahap trimester ketiga mulai timbul kecemasan pada ibu dalam menghadapi persalinannya. Penyebab utama timbulnya gangguan psikis pada periode ini adalah perasaan takut menghadapi kehamilan maupun persalinan (Adina, 2019).

Kehamilan merupakan salah satu hal yang diidamkan seluruh wanita, sehingga seorang wanita yang mengetahui dirinya hamil untuk pertama kalinya merasa senang. Namun, disaat yang bersamaan kehamilan juga bisa menjadi sumber stressor sehingga timbul rasa cemas pada wanita tersebut akibat perubahan yang terjadi pada dirinya serta perkembangan janin yang dikandungnya (Maki *et al*, 2018).

2. Tanda dan Gejala Kehamilan

Klasifikasi pada kehamilan didasarkan atau digolongkan sesuai dengan tanda dan gejala kehamilan menurut (Sutanto, 2018) meliputi :

a. Tanda dan Gejala kehamilan pasti

- 1) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya
- 2) Bayi dapat dirasakan di dalam rahim
- 3) Denyut jantung bayi dapat terdengar
- 4) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil

b. Tanda dan Gejala kehamilan tidak pasti, meliputi :

- 1) Ibu tidak menstruasi
- 2) Mual atau ingin muntah
- 3) Payudara menjadi peka
- 4) Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari

- 5) Sakit kepala
 - 6) Ibu sering berkemih sembelit
 - 7) Sering meludah
 - 8) Temperatur suhu basal naik
 - 9) Ngidam
 - 10) Perut ibu membesar
- c. Tanda dan Gejala kehamilan palsu, meliputi :
- 1) Gangguan menstruasi
 - 2) Perut bertumbuh
 - 3) Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting dan mungkin produksi ASI
 - 4) Merasa pergerakan janin
 - 5) Mual dan muntah
 - 6) Kenaikan berat badan

3. Tanda Bahaya selama Kehamilan

Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan atau periode antenatal, yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terekteksi bisa menyebabkan kematian ibu. Terdapat beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu waspadai dan harus diketahui oleh ibu hamil sebagai tanda bahaya pada masa kehamilan (Kemenkes, 2019).

a. Preeklampsia

Preeklampsia merupakan tekanan darah tinggi disertai dengan proteinuria (protein dalam air kemih) atau edema (penimbunan cairan) yang terjadi pada kehamilan 20 minggu sampai akhir minggu pertama setelah persalinan.

b. Perdarahan Pervaginaam

Perdarahan pervaginaam dalam kehamilan cukup normal. Pada masa awal kehamilan, ibu mungkin akan mengalami perdarahan atau spotting. Perdarahan tidak normal yang terjadi pada awal kehamilan (perdarahan merah, banyak, perdarahan dengan nyeri), kemungkinan abortus, mola, atau kehamilan ektopik. Ciri – ciri perdarahan tidak normal pada kehamilan lanjut bisa berarti plasenta previa atau solusio plasenta.

c. Sakit kepala yang hebat, menetap yang tidak hilang

Sakit kepala yang hebat dan tidak hilang dengan istirahat adalah gejala pre eklamsia dan jika tidak diatasi dapat menyebabkan kejang-kejang bahkan stroke.

d. Perubahan visual secara tiba-tiba (pandangan kabur)

Pandangan menjadi kabur atau berbayang dapat disebabkan oleh sakit kepala yang hebat, sehingga terjadi edema pada otak dan meningkatkan resistensi otak yang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat.

e. Nyeri abdomen yang kuat

Nyeri abdomen yang dirasakan oleh ibu hamil bila tidak ada hubungannya dengan persalinan adalah tidak normal. Nyeri yang dikatakan tidak normal apabila ibu merasakan nyeri yang hebat, menetap dan tidak hilang setelah beristirahat, hal ini kemungkinan karena appendisitis, kehamilan ektopik, abortus, penyakit radang panggul, gastritis.

f. Bengkak pada wajah dan tangan

Hampir setiap ibu hamil mengalami bengkak normal pada kaki yang biasanya muncul pada sore hari dan biasanya hilang setelah beristirahat atau meninggikan kaki.

g. Bayi bergerak kurang seperti biasanya

Pada ibu yang sedang hamil akan merasakan gerakan janin yang berada di kandungannya pada bulan ke 5 atau sebagian ibu akan merasakan gerakan janin lebih awal. Bayi harus bergerak paling sedikit 3x dalam periode 3 jam. Gerakan bayi akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dan minum dengan baik.

4. Perubahan Anatomis dan Fisiologis Kehamilan

Wanita beresiko tinggi mungkin mengalami perubahan anatomis dan fisiologis selama kehamilan sehingga memiliki reaksi psikologis yang lebih rumit terhadap tekanan kehamilan dibandingkan wanita hamil lainnya. Emosi yang kuat selama kehamilan dapat mempengaruhi hasil kehamilan. Mengalami gejala kecemasan dan depresi selama kehamilan dapat meningkatkan kemungkinan hasil kehamilan yang merugikan seperti distosia, preeklampsia, kelahiran prematur, dan berat lahir rendah (Mustikarani I.K *et al*, 2021).

a. Uterus

Uterus mengalami peningkatan ukuran dan perubahan bentuk. Pada saat kehamilan uterus akan membesar pada bulan pertama karena pengaruh dari hormone estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Pada wanita hamil berat uterus 1000 gram dengan panjang kurang lebih 2,5 cm.

b. Decidua

Decidua merupakan sebutan yang diberikan kepada endometrium pada kehamilan. Progesteron dan Estrogen pada awalnya diproduksi oleh korpus luteum yang menyebabkan decidua menjadi lebih tebal, lebih vaskuler dan lebih kaya di fundus.

c. Myometrium

Hormon estrogen sangat berperan dalam pertumbuhan otot di dalam uterus. Pada usia kehamilan 8 minggu uterus akan mulai menghasilkan gelombang kecil dari kontraksi yang dikenal dengan kontraksi Braxton Hicks.

d. Serviks

Serviks mengalami pelunakan dan sianosis. Kelenjar pada serviks mengalami proliferasi. Segera setelah terjadi konsepsi, mucus yang kental akan diproduksi dan menutup kanalis servikal.

e. Vagina dan Perineum

Adanya hipervaskularisasi pada saat kehamilan mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah dan agak kebiruan. Tanda ini disebut tanda Chadwick.

f. Ovarium

Pada awal kehamilan masih terdapat korpus luteum graviditas kira-kira berdiameter 3 cm. Kemudian, ia mengecil setelah plasenta terbentuk.

g. Payudara

Payudara akan membesar dan tegang akibat stimulasi hormone somatomammotropin, esterogen, dan progesteron tetapi belum mengeluarkan air susu.

5. Perubahan pada psikologis ibu hamil

Perubahan psikologis menjadi salah satu faktor predisposisi dari terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin sedangkan pada efek jangka panjang keadaan ini akan mempengaruhi perawatan kesehatan baik ibu maupun anak yang dilahirkan sehingga perlu adanya strategi dalam memberikan pengetahuan mengenai tindakan dan pencegahan sedini mungkin, kondisi-kondisi yang ada dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu hamil dan ibu nifas, sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Cameron *et al*, 2020).

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat mengiringi, mempengaruhi atau menyebabkan depresi (Kajdy A *et al*, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu gangguan emosional yang tidak memiliki objek yang spesifik, berupa kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Sidabukke *et al*, 2020).

Kecemasan adalah suatu Pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam individu (Juwita *et al*, 2019).

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut (Hanifah *et al*, 2019). Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a. Faktor Usia

Usia mempengaruhi faktor psikologis seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan.

b. Faktor Pendidikan

Tingkat pendidikan rendah seseorang akan dapat menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan, semakin tinggi pendidikannya maka akan mempengaruhi kemampuan dalam berpikir.

c. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga saat ibu akan bersalin mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu. Dukungan keluarga terutama dukungan yang didapatkan dari suami akan menimbulkan ketenangan batin, perasaan senang, aman dan nyaman sehingga kecemasan ibu hamil berkurang.

d. Ekonomi

Tingkat ekonomi terbukti sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologi ibu hamil. Jika kondisi ekonomi baik, maka ibu hamil akan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikologis secara baik pula dan sebaliknya dengan kondisi ekonomi buruk maka ibu hamil tidak mendapat kesejahteraan fisik dan psikologis secara baik.

e. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupannya. Pengalaman dan pendidikan seseorang dari sejak kecil akan mempengaruhi sikap dan penampilan seseorang. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan.

f. Paritas

Paritas pada primigravida, mereka secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Rasa takut dan cemas berlebihan dengan sendirinya menyebabkan ibu sakit. Kemudian perasaan cemas berkepanjangan dapat membuat ibu hamil tidak bisa berkonsentrasi dengan baik dan hilangnya rasa kepercayaan diri. Paritas ibu pada primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin

dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan.

3. Tingkat Kecemasan

Menurut (Wuriyaningsih E, 2018) menyatakan bahwa kecemasan terdiri dari 4 tingkatan dan menggambarkan efek dari tiap tingkatan kecemasan, meliputi :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan Ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Cemas ringan dapat ditunjukkan dengan :

- 1) Timbul perasaan berdebar debar, banyak bicara dan bertanya dapat mengenal tempat, orang dan waktu.
- 2) Tekanan darah, nadi dan pernafasan normal.
- 3) Pupil mata normal.
- 4) Perasa

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan Sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Cemas sedang dapat ditunjukkan dengan :

- 1) Mulut kering, anoreksia, badan bergetar, ekspresi wajah ketakutan, tidak mampu rileks, meremas-remas tangan, posisi badan sering berubah, banyak bicara dengan volume keras dan masih relatif terasa aman dan tetap tenang.
- 2) Penampilan masih tetap tenang dan suara tidak tinggi.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat seseorang cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada area lain. Cemas berat dapat ditunjukkan dengan :

- 1) Nafas pendek, rasa tercekik, pusing, sakit kepala, rasa tertekan, rasa nyeri dada, mual dan muntah, kondisi motorik berkurang, menyalahkan orang lain, cepat tersinggung, volume suara keras serta sulit dimengerti, perilaku diluar kesadaran.

- 2) Tanda vital meningkat, berkeringat banyak, diare, peningkatan frekuensi buang air, tidak mau melihat lingkungan, wajah tampak tegang.

4. Efek atau Dampak kecemasan

Dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan diantaranya adalah depresi post partum, persalinan prematur, operasi caesar, gangguan cemas perpisahan, GPPH (Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas), dan gangguan perilaku pada anak (Suciawati *et al*, 2022).

- a. Dampak negatif dari kecemasan ibu hamil yaitu dapat meningkatkan tekanan darah sehingga memicu terjadinya keguguran dan preeklampsia. Preeklampsia berat dan komplikasinya (Preeklampsia) juga menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu. Angka kematian ibu yang disebabkan oleh hipertensi di Indonesia merupakan salah satu yang memiliki angka kematian ibu cukup tinggi yang 12% nya disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan (Ummyati *et al*, 2019)
- b. Ibu primigravida lebih beresiko mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena ketakutan akan timbulnya kecacatan pada janin, masalah dalam persalinan serta takut akan rasa nyeri (susilowati, 2020).
- c. Kecemasan, jika tidak diobati, dapat menyebabkan dampak buruk bagi ibu dan juga janin (Mumtaz *et al*, 2020).

5. Alat Ukur kecemasan

Menurut (Selami, 2020) kecemasan dapat diukur dengan menggunakan alat ukur yang di sebut HARS-A (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala ini adalah pengukuran tingkat kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Skala HARS-A (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- a. Perasaan cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu, dan lesu.
- c. Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendirian, dan pada binatang besar.
- d. Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, dan mimpi buruk.
- e. Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa, dan sulit untuk konsentrasi.
- f. Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.

- g. Gejala somatik : nyeri pada otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil, dan kedutan otot.
- h. Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
- i. Gejala kardiovaskuler : takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, dan detak jantung hilang sekejap.
- j. Gejala pernafasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas panjang, dan merasa nafas pendek.
- k. Gejala gastrointestinal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
- l. Gejala urogenial : sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi.
- m. Gejala autonomy : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.
- n. Perilaku atau sikap : gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek serta cepat.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

Skor kurang dari 14	= tidak ada kecemasan
Skor 14-20	= kecemasan ringan
Skor 21-27	= kecemasan sedang
Skor 28-41	= kecemasan berat
Skor 42-56	= Panik

6. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan

Upaya – upaya untuk menurunkan kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi.

a. Farmakologi

Tindakan farmakologi untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan obat-obat anti depresi yang diberikan sesuai resep dokter dapat menurunkan gangguan kecemasan.

b. Non Farmakologi

Penanganan kecemasan secara non farmakologis menjadi alternatif pilihan ibu hamil karena memiliki efek yang minimal bagi ibu hamil dan janin (Nurhayati *et al*, 2020) ada beberapa terapi non farmakologi yang bisa diterapkan yaitu:

1) Terapi suportif

Terapi suportif merupakan terapi psikoterapi yang ditujukan kepada klien baik secara individu maupun secara berkelompok. Tujuan utama dari terapi ini untuk menjalin hubungan, memfasilitasi ekspresi afek/emosi (kemarahan), refleksi, klarifikasi, penenangan oleh terapis, memfasilitasi pemahaman pasien tentang perasaannya dan mendorong perilaku pemecahan masalah. Terapi suportif kelompok merupakan suatu metode yang efektif untuk berbagai gangguan kejiwaan dan kondisi medis termasuk skizofrenia, gangguan bipolar, depresi, gangguan kepribadian, penyalahgunaan zat, dan kecemasan.

2) Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk dikursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah posisi klien nyaman. Adapun macam-macam teknik relaksasi yaitu relaksasi musik, relaksasi meditasi, relaksasi yoga dan relaksasi pijat.

3) Aroma terapi lavender

Lavender adalah bunga yang memiliki bau khas dan lembut dengan unsur senyawa utama linalil acetat dan linalool yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan, juga dapat mengembalikan mood sehingga membuat seseorang rileks sambil menghirup aroma lavender. Teknik ini bisa dilakukan dengan cara menggunakan oil burner atau anglo pemanas, pijat, penghirupan, berendam pengolesan langsung pada tubuh, penguapan dengan meneteskan oil pada diffuser dengan aroma yang diinginkan.

4) Teknik pernafasan diafragma

Metode ini mudah dilakukan karena pernafasan itu sendiri, merupakan tindakan yang dapat dilakukan secara normal tanpa perlu berfikir atau merasa ragu. Tehnik relaksasi pernafasan diafragma dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres, baik stres fisik maupun emosional, seperti menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

5) Terapi music klasik

Teknik musik klasik merupakan teknik yang efektif dengan cara mendengarkan musik klasik yang memiliki irama dan nada yang lembut yang dapat memberikan efek ketenangan bagi pendengarnya melalui stimulasi gelombang alfa untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang berlebih.

6) Senam hamil

Senam 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 dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi 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.

7) SEFT

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan sebuah tehnik psikoterapi yang memiliki banyak manfaat dan telah 30 dibuktikan

dalam berbagai penelitian. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat bermanfaat untuk mengatasi phobia, trauma, depresi, cemas bahkan juga nyeri.

8) Teknik Benson

Teknik Benson merupakan salah satu metode relaksasi yang ditemukan oleh seorang ilmuwan yang bernama Herbert Benson merupakan suatu prosedur membantu individu yang mengalami situasi penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres. Dalam Teknik Benson dikembangkan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu ibu hamil mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

C. Senam Hamil

1. Definisi Senam Hamil

Upaya-upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Upaya farmakologi untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan obat-obat anti depresan yang diberikan sesuai resep dokter dapat menurunkan gangguan kecemasan. Upaya non farmakologi yaitu dengan cara terapi suportif, terapi relaksasi (*guided imagery and music*) gim, aroma terapi lavender, teknik pernafasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, (*spiritual emotional Freedom Technique*) SEFT dan terapi benson (Susilowati *et al*, 2019).

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 (Utami, 2020).

Senam hamil dilaporkan dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, penurunan kelainan denyut jantung janin, gangguan tali pusat dan mekonium, penurunan tenaga saat persalinan, berkurangnya nyeri persalinan, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi resiko *sectio caesar*, serta memperbaiki APGAR skor dan psikomotor janin. Akan tetapi tidak semua ibu hamil mengerti bahwa senam hamil berguna bagi kesehatannya selama proses kehamilan dan persalinan (Charla *et al*, 2018).

2. Manfaat senam hamil

Menurut (Rosa *et al*, 2020) manfaat senam hamil terdiri dari 2 yaitu :

- a. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman, dan spontan.
- b. Senam hamil yang diterapkan, bukan sekedar senam yang berorientasi sebatas kebugaran tubuh semata. Melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas. Latihan yang dilakukan dalam senam hamil ternyata bermanfaat dalam proses persalinan. Setiap latihan yang dilakukan dalam senam hamil memiliki manfaat sebagai berikut :

- 1) **Memperkuat Elastisitas Otot**

Dalam proses persalinan, untuk mendorong bayi diperlukan tenaga untuk mendorong, yaitu his dan tenaga mengejan. Tenaga ini selain disebabkan his juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding. Otot-otot dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot-otot dasar panggul dan ligamen-ligamen yang kuat dan mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya.

- 2) **Membentuk sikap tubuh**

Dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin, diharapkan dapat mengatasi keluhan keluhan umum pada wanita hamil (sakit pinggang), mencegah letak bayi yang abnormal, juga dapat mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.

- 3) **Memperoleh relaksasi yang sempurna**

Selain untuk mengatasi stress baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri serta untuk dapat mempengaruhi rileksasi segmen bawah utrus yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis.

- 4) **Menjaga kesehatan dan meningkatkan fungsi kardiorespirasi**

Dengan menguasai teknik pernapasan diafragma yang teratur dan berirama, diafragma menjadi kuat, sehingga dapat membantu ibu pada saat mengejan.

3. Syarat mengikuti senam hamil

Ada beberapa syarat pada ibu hamil saat ingin melakukan senam hamil, antara lain (Fitriani, 2018).

- a. Ibu hamil cukup sehat
- b. Kehamilan tidak ada komplikasi (seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan)
- c. Tidak boleh latihan dengan menahan napas

- d. Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam hamil
- e. senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24-28 minggu.

4. Kontraindikasi senam hamil

Menurut (Atika *et al*, 2020) ada beberapa kontraindikasi senam hamil yang harus diperhatikan, antara lain :

- a. Kontra indikasi Absolut atau Mutlak

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

- b. 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.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi untuk senam hamil

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi partisipasi ibu hamil dalam mengikuti senam hamil (Pratama *et al*, 2018). Meliputi :

- a. Usia Kehamilan

Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal.

- b. Pendidikan dan pengetahuan

Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Pendidikan akan berpengaruh terhadap cara berfikir dalam pengambilan keputusan seseorang untuk menggunakan pelayanan kesehatan. Ibu hamil dengan berpendidikan tinggi cenderung memiliki pola pikir yang baik dalam memahami informasi - informasi kesehatan, sehingga ibu hamil dengan pendidikan tinggi akan lebih sadar dan merasa perlu untuk mencari informasi kesehatan secara mandiri yang penting bagi dirinya saat menghadapi kehamilan dan cenderung akan lebih memilih ke pelayanan kesehatan yang lebih tinggi.

c. Status kesehatan ibu

Ibu yang dapat melakukan senam hamil adalah ibu dengan status kesehatan yang baik dan memenuhi syarat untuk senam hamil. Maka dari itu, sebelum melaksanakan senam hamil ibu terlebih dahulu di periksa kesehatannya, apakah ibu memiliki kondisi yang kontraindikasi dengan senam hamil atau tidak.

6. Tinjauan Hubungan antara senam hamil dengan kecemasan

Menurut (Angesti *et al*, 2021), bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Selain berdampak pada proses persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Kecemasan yang terjadi terutama pada trimester ketiga dapat mengakibatkan penurunan berat badan lahir. Salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil yang sudah banyak diteliti ialah senam hamil.

Memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan salah satunya yaitu senam hamil. Dalam senam hamil mengajarkan ibu hamil agar relaksasi, ini berguna menstabilkan kecemasan dan menurunkan rasa cemas secara fisik maupun mental serta selain hal tersebut dalam kegiatan senam hamil diberikan informasi terkait persiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Noviani, 2021).

7. Waktu senam hamil

Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Rosmala *et al*, 2018).

8. Pelaksanaan atau latihan senam hamil

Menurut (Fitriana *et al*, 2021) senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang diperuntukan bagi ibu hamil. Gerakan senam hamil pada umumnya aman dan ringan, sehingga dapat dilakukan di berbagai usia kehamilan. Beberapa gerakan dasar senam hamil berikut ini dapat dilakukan karena memiliki prinsip gerakan dasar yang sama dan merupakan dasar dari pengembangan senam hamil yang lengkap :

a. Gerakan Pemanasan

Tujuan : mengendorkan otot-otot yang tegang dan memperlancar aliran darah

- 1) Berdiri tegak, buka kaki selebar bahu, letakkan kedua tangan di bawah dagu lalu tahan dan gerakkan dagu kearah atas lalu tahan selama 8 hitungan.

- 2) Berdiri tegak, buka kaki selebar bahu, letakkan tangan kanan di telinga kiri lalu gerakkan lalu kepala ke arah kanan secara perlahan, ulangi ke sisi kiri lalu tahan selama 8 hitungan.

b. Duduk Bersila

Tujuan : Gerakan tersebut bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada paha dalam

- 1) Posisi duduk bersila dengan posisi punggung tegak.
- 2) Lalu arahkan kedua tangan kedepan dan letakkan di atas paha.
- 3) Kemudian pertemukan kedua telapak kaki didepan, lalu dorong lutut hingga menyentuh lantai lakukan gerakan ini kurang lebih 10 - 20 detik

c. Latihan Dasar Kaki

Tujuan: Posisi ini bertujuan untuk membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan pada pergelangan kaki dan dapat dilakukan setiap hari pada waktu luang.

- 1) Duduk bersandar dengan kedua tangan sebagai sandaran di belakang. Posisi kaki lurus kedepan.
- 2) Kemudian gerakkan kaki ke depan dan ke belakang (2 x 8 hitungan).

d. Latihan Dasar Pernafasan

Tujuan : Latihan ini bertujuan untuk menciptakan ketenangan dan mempercepat sirkulasi darah serta mencukupi oksigen bagi bayi dan ibu, lakukan latihan ini sampai ibu merasakan rileks.

- 1) Tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk.
- 2) Tarik nafas perlahan, kemudian ditahan selama 5 detik menggunakan hidung sehingga dinding perut mengembang kemudian hembuskan perlahan dengan cara membukan mulut sehingga dinding perut akan mengempis. Pelaksanaan 3 - 4 kali

e. Posisi Merangkak

Tujuan : Latihan ini bertujuan untuk mengurangi keluhan rasa nyeri di bagian pinggang.

- 1) Ambil posisi merangkak jarak kedua tangan dan bahu sejajar tegak lurus, lutut menempel di alas dan sejajar dengan panggul, telapak tangan menempel pada alas dan renggangkan jari-jari tangan.
- 2) Pandangan lurus ke depan dengan posisi tangan terangkat
- 3) Kemudian lakukan gerakan menoleh ke samping kanan beserta tangan di angkat ke atas mengikuti tolehan kepala dan lakukan gerakan yang sama ke sebelah kiri, lakukan gerakan ini kurang lebih selama 5-6 kali atau sesuai kekuatan ibu hamil.

f. Latihan Relaksasi

Tujuan : Gerakan tersebut bertujuan untuk memberi kenyamanan dan menurunkan tingkat stress yang di alami oleh ibu hamil.

- 1) Posisi ibu tidur miring ke kiri menekuk kaki sebelah kanan dan kedua telapak tangan dibawah kepala, posisikan ibu untuk tidur. Gerakan ini bertujuan untuk istirahat sempurna, sehingga dapat mengatasi stress pada ibu hamil.

g. Gerakan Pendinginan

Tujuan : Gerakan tersebut bertujuan untuk mengurangi kelelahan otot selama latihan.

- 1) Posisikan badan miring kekanan tangan kiri sebagai bantalan kepala dan tangan kanan sebagai bantalan atau penyangga perut.
- 2) Luruskan kaki kanan dan tekuk kaki kiri ke bagian belakang.
- 3) Kemudian tarik nafas perlahan melalui hidung dan hembuskan dari mulut dengan cara membuka mulut dan hembuskan secara perlahan.
- 4) Angkat kaki setinggi pinggul arahkan ke perut kemudian turunkan secara perlahan.
- 5) Kemudian posisikan ibu ke arah kiri dan lakukan gerakan yang sama secara berulang selama 4 kali gerakan.

9. Tanda dan gejala untuk menghentikan senam hamil

Menurut (Ayuningtyas, 2019) ada beberapa tanda dan gejala senam hamil harus dihentikan antara lain :

- a. Perdarahan vagina
- b. Kontraksi yang terlalu sering
- c. Kebocoran cairan ketuban
- d. Pusing
- e. Sakit kepala
- f. Sakit dibagian dada
- g. Kelemahan otot yang mempengaruhi keseimbangan tubuh

10. Standar Operasional Prosedur senam hamil

Gerakan senam hamil terbukti dapat mengurangi dan menurunkan kecemasan pada ibu primigravida. Aktivitas-aktivitas fisik senam hamil yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dapat mengurangi depresi ibu hamil sehingga resiko masalah dalam proses kehamilan dapat berkurang (Mikhrunnisai *et al*, 2019).

a. Pengertian

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan mempersiapkan dan melatih otot secara optimal dalam persalinan normal. Di dalam senam hamil terdapat gerakan relaksasi otot dan pernafasan yang membuat ibu menjadi lebih rileks dan nyaman. Sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

b. Tujuan

- 1) Mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi dan mental
- 2) Mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan
- 3) Melancarkan sirkulasi darah
- 4) Merilekskan otot dan merilekskan pernafasan

c. Waktu

Pelaksanaan 1 minggu 2 kali (5-10 menit)

d. Peralatan

- 1) Ruangan yang nyaman ventilasi dan pencahayaan yang cukup
- 2) Matras atau karpet
- 3) Laptop atau smartphone untuk menambah musik klasik saat senam hamil

e. Prosedur Pelaksanaan

1) Persiapan alat

Menyiapkan alat yaitu matras atau karpet sebagai alas klien dan bantal.

2) Tahap kerja

Melakukan pretest untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu dengan mengisi lembar kuisioner dimana ibu menjawab pertanyaan yang ada pada kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating scale*).

a) Gerakan pemanasan

Tujuan : mengendorkan otot-otot yang tegang dan memperlancar aliran darah

- (1) Berdiri tegak, buka kaki selebar bahu, letakkan kedua tangan kebelakang kepala kemudian gerakkan kepala perlahan ke arah bawah tahan selama 8 hitungan.



Gambar 2. 1 (Gerakan Pemanasan 1)

- (2) Berdiri tegak, buka kaki selebar bahu, letakkan tangan kanan di telinga kiri lalu gerakkan lalu kepala ke arah kanan secara perlahan, ulangi ke sisi kiri lalu tahan selama 8 hitungan.



Gambar 2. 2 (Gerakan Pemanasan 2)

b) Duduk Bersila

Tujuan : Gerakan tersebut bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada paha dalam

- (1) Posisi duduk bersila dengan posisi punggung tegak.
- (2) Lalu arahkan kedua tangan kedepan dan letakkan di atas paha.
- (3) Kemudian pertemukan kedua telapak kaki didepan, lalu dorong lutut hingga menyentuh lantai lakukan gerakan ini kurang lebih 10-20 detik



Gambar 2. 3 (Gerakan Duduk Bersila)

c) Latihan Dasar Kaki

Tujuan: Posisi ini bertujuan untuk membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan pada pergelangan kaki dan dapat dilakukan setiap hari pada waktu luang.

- (1) Duduk bersandar dengan kedua tangan sebagai sandaran di belakang. Posisi kaki lurus kedepan.



Gambar 2. 4 (Gerakan Dasar Kaki 1)

- (2) Kemudian gerakkan kaki ke depan dan ke belakang (2x8 hitungan).



Gambar 2. 5 (Gerakan Dasar Kaki 2)

d) Latihan Dasar Pernafasan

Tujuan : Latihan ini bertujuan untuk menciptakan ketenangan dan mempercepat sirkulasi darah serta mencukupi O₂ bagi bayi dan ibu, lakukan latihan ini sampai ibu merasakan rileks.

- (1) Tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk. Tarik nafas perlahan, kemudian hembuskan perlahan. Pelaksanaan 3-4 kali



Gambar 2. 6 (Gerakan Dasar Pernafasan)

e) Posisi Merangkak

Tujuan : Latihan ini bertujuan untuk melancarkan persalinan.

- (1) Ambil posisi merangkak jarak kedua tangan dan bahu sejajar tegak lurus, lutut menempel di alas dan sejajar dengan panggul, telapak tangan menempel pada alas dan renggangkan jari-jari tangan.



Gambar 2. 7 (Gerakan Merangkak 1)

- (2) Kemudian lakukan gerakan menoleh ke samping kanan beserta tangan di angkat ke atas mengikuti tolehan kepala dan lakukan gerakan yang sama ke sebelah kiri, lakukan gerakan ini kurang lebih selama 5-6 kali atau sesuai kekuatan ibu hamil.



Gambar 2. 8 (Gerakan Merangkak 2)



Gambar 2. 9 (Gerakan Merangkak 3)

f) Latihan Relaksasi

Tujuan : Gerakan tersebut bertujuan untuk memberi kenyamanan dan menurunkan tingkat stress yang di alami oleh ibu hamil.

- (1) Posisi ibu tidur miring ke kiri menekuk kaki sebelah kanan dan kedua telapak tangan dibawah kepala, posisikan ibu untuk tidur. Gerakan ini

bertujuan untuk istirahat sempurna, sehingga dapat mengatasi stress pada ibu hamil.



Gambar 2. 10 (Gerakan Relaksasi)

g) Gerakan Pendinginan

Tujuan : Gerakan tersebut bertujuan untuk mengurangi kelelahan otot selama latihan.

- (1) Posisikan badan miring kekanan tangan kiri sebagai bantalan kepala dan tangan kanan sebagai bantalan atau penyangga perut.
- (2) Luruskan kaki kanan dan tekuk kaki kiri ke bagian belakang.
- (3) Kemudian tarik nafas perlahan melalui hidung dan hembuskan dari mulut dengan cara membuka mulut dan hembuskan secara perlahan.
- (4) Angkat kaki setinggi pinggul arahkan ke perut kemudian turunkan secara perlahan.
- (5) Kemudian posisikan ibu ke arah kiri dan lakukan gerakan yang sama secara berulang selama 4 kali gerakan.



Gambar 2. 11 (Gerakan Pendinginan)

