

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
YANG MENGIKUTI SENAM HAMIL DAN TIDAK MENGIKUTI  
SENAM HAMIL DI PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG  
TAHUN 2018**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk salah satu syarat guna menyelesaikan  
Pendidikan program studi DIII Kebidanan  
STIKes Bhakti Kencana Bandung

Oleh :  
**ESA SYAWALIAH**  
**CK.1.15.009**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI KENCANA  
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
BANDUNG  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Judul : GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENGIKUTI SENAM HAMIL DAN TIDAK MENGIKUTI SENAM HAMIL DI PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG TAHUN 2018**


**Nama : ESA SYAWALIAH**

**NIM : CK.1.15.009**

Telah disetujui pada Sidang Laporan Tugas Akhir  
Program Studi D-III Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung

**Bandung, Agustus 2018**

**Pembimbing**



**Sri Lestari Kartikawati, M.Keb.**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Kebidanan  
STIKes Bhakti Kencana Bandung**



**Dewi Nurlaela Sari, M.Keb.**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Judul : GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENGIKUTI SENAM HAMIL DAN TIDAK MENGIKUTI SENAM HAMIL DI PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG TAHUN 2018**

**Nama : ESA SYAWALIAH**

**NIM : CK.1.15.009**

Telah mengikuti sidang Laporan Tugas Akhir  
di STIKes Bhakti Kencana Bandung

**Penguji I**



**Yanyan Mulyani, SST., MM.Kes., M.Keb.**

**Penguji II**



**Antri Ariani, SST., M.Kes.**

**Mengetahui**  
**STIKes Bhakti Kencana Bandung**  
**Ketua,**



**R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep.**

## PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini saya:

Nama : **Esa Syawaliah**  
NIM : CK.1.15.009  
Program Studi : DIII Kebidanan  
Judul Laporan Tugas Akhir : Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung tahun 2018

Menyatakan:

1. Laporan Tugas Akhir saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Laporan Tugas Akhir saya ini adalah karya tulis yang murni dan bukan hasil plagiat atau jiplakan, serta asli dari ide dan gagasan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan yang tidak etis, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Bandung, Agustus 2018

Yang Membuat Pernyataan,

  
**Esa Syawaliah**

## ABSTRAK

Dampak dari kecemasan pada ibu hamil bisa menyebabkan gejala seperti letih, lesu, pusing, susah tidur, sesak nafas, dada berdebar-debar. Salah satu upaya untuk menanggulangi kecemasan tersebut yaitu dengan senam hamil karena tujuan dari dilaksanakan senam hamil adalah adanya persiapan mental dan fisik bagi ibu hamil

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung tahun 2018.

Desain penelitian menggunakan deskriptif kategorik. Populasi sebanyak 152 orang dan pengambil sampel dengan *purposive sampling* sehingga sampel diambil sebanyak 96 orang yaitu 48 orang yang mengikuti senam hamil dan 48 orang yang tidak mengikuti senam hamil. Pengambilan data secara primer dengan analisa data menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil lebih dari setengahnya dengan kecemasan normal sebanyak 27 orang (56,3%) dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 26 orang (54,2%)

Simpulan didapatkan bahwa kecemasan lebih tinggi pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil dibandingkan pada ibu yang mengikuti senam hamil. Saran bagi instansi kesehatan seperti puskesmas maupun posyandu untuk selalu mengadakan kelas senam hamil dalam upaya mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci : Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III, Senam Hamil  
Daftar Pustaka : 34 Sumber (Tahun 2015-2017).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini yang merupakan salah satu tugas akhir program pendidikan Diploma III Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung. Sholawat beserta salam penulis tujukan kepada Junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarga dan para sahabatnya.

Dengan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki, penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Akhirnya masa sulit dan melelahkan yang dirasakan selama pembuatan laporan tugas akhir ini dapat dilewati dan berubah menjadi rasa syukur dan kegembiraan yang penulis rasakan.

Pada kesempatan yang berbahagia ini pula, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan yang sangat berarti dalam terselesaikannya laporan tugas akhir ini, terutama penulis tujukan kepada:

1. H. Mulyana, SH., M.Pd., MH.Kes, selaku Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana.
2. R. Siti Jundiah, M.Kep., selaku Ketua STIKes Bhakti Kencana Bandung.
3. Dewi Nurlaela Sari, M.Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
4. Sri Lestari Kartikawati, M.Keb., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan nasehatnya selama penyusunan laporan tugas akhir ini.

5. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan dan do'a yang tiada henti selama penulis menempuh pendidikan di STIKes Bhakti Kencana Bandung.
6. Kevin Destian, Widi Adzan N, Mila Ariesta yang telah memberikan suport selama penyusunan laporan tugas akhir ini.
7. Sahabat-sahabat seperjuangan yang bersama-sama melewati suka dan duka selama penyusunan laporan tugas akhir ini, yang saling memberikan semangat satu sama lain.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini belum sempurna sehingga masukan berupa kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Harapan penulis semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amiin

Bandung, Agustus 2018

Penulis

**Esa Syawaliah**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kecemasan .....	6
2.1.1 Pengertian Kecemasan .....	6
2.1.2 Kecemasan pada Ibu Hamil .....	7
2.1.3 Penyebab Kecemasan Selama Kehamilan .....	9
2.1.4 Pengukuran Kecemasan .....	10
2.2 Kehamilan .....	12



2.2.1	Pengertian Kehamilan .....	12
2.2.2	Perubahan Fisiologi dalam Kehamilan.....	12
2.3	Senam Hamil .....	17
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	35
3.2	Populasi Penelitian .....	35
3.3	Sampel dan Cara Pengambilan Sampel .....	35
3.4	Kerangka Pemikiran dan Kerangka Konsep .....	37
3.5	Definisi Operasional .....	40
3.6	Instrumen Penelitian .....	40
3.7	Prosedur Penelitian .....	41
3.8	Pengolahan dan Analisa Data.....	43
3.9	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	46
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	47
4.2	Pembahasan .....	49
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	54
5.2	Saran .....	54
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Definisi Operasional .....	40
4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III yang Mengikuti Senam Hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung Tahun 2018 .....	47
4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III yang Tidak Mengikuti Senam Hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung Tahun 2018 .....	48

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1 Kerangka Konsep .....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 3 : Rekapitulasi Hasil Penelitian
- Lampiran 4 : Perhitungan Hasil Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Bimbingan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan adalah suatu peristiwa alamiah. Pada masa ini tubuh akan banyak mengalami perubahan. Otot-otot perut beserta jaringannya meregang untuk memberi tempat kepada rahim yang akan mengembang 20 kali lebih besar dan ukuran semula (Musbikin, 2016). Perubahan fisik selama kehamilan ini diperlukan adanya aktifitas olahraga yang tepat oleh ibu hamil. Kesehatan ibu hamil baik secara fisik dan mental dapat dijaga dan terlebih lagi, senam hamil membantu ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang lancar. Seorang Ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Kemenkes, 2015).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Kejadian kecemasan muncul hampir seluruhnya terjadi pada ibu hamil terutama ibu primipgravida (Ester, 2017).

Dampak dari kecemasan pada ibu hamil bisa menyebabkan gejala seperti letih, lesu, pusing, susah tidur, sesak nafas, dada berdebar-debar dan juga keluhan yang terjadi akibat kecemasan seperti mudah tersinggung, merasa tegang dan gelisah (Erlina, 2015). Salah satu upaya untuk menanggulangi kecemasan tersebut yaitu dengan senam hamil karena tujuan

dari dilaksanakan senam hamil adalah adanya persiapan mental dan fisik bagi ibu hamil, relaksasi dan adanya informasi kesehatan tentang kehamilan (Mufdlilah, 2015).

Senam hamil merupakan bentuk olahraga yang berguna untuk membantu wanita hamil untuk memperoleh tenaga yang baik sehingga memperlancar proses persalinan. Senam hamil disarankan bagi ibu yang pertama kali hamil, serta ibu yang pernah mengalami kesulitan dalam persalinan atau melahirkan anak prematur (Proverawati, 2015).

Senam hamil dianjurkan pada wanita hamil agar saat melahirkan tiba dapat dijalani lebih mulus dan ibu siap saat persalinan tiba. Dengan latihan pernafasan yang telah dilakukan pada senam hamil, sang ibu tidak lagi kesusahan mengikuti perintah dokter atau bidan saat melahirkan. Banyak manfaat yang diperoleh dengan mengikuti latihan senam hamil ini, terutama bagi ibu yang usia kandungannya sudah lebih dari 32 minggu. Misalnya ibu sudah siap melahirkan dan memperlancar proses persalinan (Fania, 2015).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*prenatal care*) dan senam hamil akan memberikan hasil pada kehamilan atau persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Salah satu keuntungan wanita-wanita hamil melakukan senam hamil diantaranya yaitu mengurangi kecemasan yang dihadapi oleh ibu dalam kehamilan dan persalinan (Mellyana, 2016).

Secara fisiologis gerakan senam hamil disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat mengikuti dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Maryunani dan Sukarti,

2016). Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas kebugaran tubuh semata. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pernapasan, berkonsentrasi dan mengalihkan pikiran dan mengurangi kecemasan, sehingga proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mulyata, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani (2018) mengenai senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa senam hamil bisa berpengaruh positif terhadap ketidaknyamanan ibu hamil diantaranya nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak dan kram pada kaki, dan ketidaknyamanan tersebut menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap janin yang dikandungnya.

Kaitan senam hamil dengan kenyamanan ibu hamil trimester III, tidak terlepas dari manfaat dari senam hamil itu sendiri diantaranya adalah menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu relaks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik pada saat mengejan, Memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik karena dalam kegiatan senam hamil dilakukan pemberian informasi mengenai kehamilan dan persalinan (Maryunani dan Sukarti, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Garuda Kota Bandung, didapatkan hasil wawancara terhadap Bidan di Puskesmas bahwa ada kelas ibu hamil untuk melakukan senam hamil, tetapi tidak semua ibu hamil mengikuti kegiatan senam hamil tersebut dengan berbagai alasan. Dari jumlah ibu hamil trimester III pada bulan Juni 2018 yaitu 152 orang, yang mengikuti senam hamil sebanyak 64 orang.

Wawancara terhadap 5 orang yang mengikuti senam hamil, mereka mengatakan bahwa semuanya merasa siap dalam menghadapi persalinan karena mereka tahu tentang persalinan karena diberitahu oleh tenaga kesehatan dan dilatih dalam kesiapan fisik pada saat senam hamil. Wawancara terhadap 5 orang yang tidak mengikuti senam hamil, 4 orang mengatakan merasa takut menghadapi persalinan dan 1 orang mengatakan siap menghadapi persalinan karena selalu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai persalinan. Sampai saat ini di Puskesmas Garuda kota Bandung belum ada penelitian mengenai tingkat kecemasan pada ibu yang mengikuti senam hamil dan ibu yang tidak mengikuti senam hamil.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung tahun 2018.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya yaitu “Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung tahun 2018?”



### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung tahun 2018.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung tahun 2018.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti senam hamil di Puskesmas Garuda Kota Bandung tahun 2018.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Pendidikan**

Menjadi bahan bacaan di perpustakaan mengenai pentingnya senam hamil.

#### **2. Bagi Ibu Hamil**

Ibu hamil bisa mengetahui tentang pentingnya pelaksanaan senam hamil dalam menunjang kesehatan ibu secara fisik dan psikologis.

#### **3. Bagi Peneliti**

Memberikan tambahan pengetahuan bagi peneliti mengenai senam hamil secara praktik di lapangan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecemasan**

##### **2.1.1 Pengertian Kecemasan**

Kecemasan (ansietas) adalah keadaan ketika seseorang mengalami perasaan gelisah yang tidak jelas tentang keprihatinan dan khawatir karena adanya ancaman pada nilai atau pola keamanan seseorang (Carpenito, 2017). Kecemasan merupakan perasaan tidak menentu yang dihasilkan dari antisipasi adanya suatu keadaan bahaya. Seseorang akan merasa cemas apabila dihadapkan pada perubahan dan kebutuhan untuk melakukan tindakan yang berbeda (Potter, 2017).

Kecemasan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang mendalam, berkelanjutan, dan dengan perilaku yang mungkin terganggu namun masih dalam batasan normal. (Hawari, 2015). Kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, serta berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti. Keadaan emosi ini pada dasarnya tidak memiliki objek yang spesifik, dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2017).

Kecemasan akan mengaktifkan bagian otak yang bernama hipotalamus, kemudian melepaskan rantai peristiwa biokimia yang rumit yang mengakibatkan desakan adrenalin dan non adrenalin ke dalam sistem, dan setelah itu diikuti oleh hormon kortisol. Dalam sekejap saja,

berbagai hormon ini akan menyebar ke tubuh dan beredar melalui aliran darah, mencapai semua organ dan mengaktifkan semua sel tubuh. Pada tahap ini, tubuh kita akan bekerja dengan cara yang berbeda. Hati melepaskan gula dan berbagai asam lemak ke dalam aliran darah untuk meningkatkan energi. Kita akan bernafas lebih cepat, sehingga meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh. Jantung berdetak kencang dan tekanan darah meningkat serta sirkulasi darah ke otak juga meningkat. Apabila stress dibiarkan berkepanjangan, tubuh kita tetap dalam keadaan aktif secara psikologis dengan hormon stress adrenalin dan kortisol yang berlebihan. Energi yang tidak dipakailah yang menimbulkan kerusakan (Potter, 2017).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan ketika seseorang mengalami perasaan yang tidak jelas tanpa objek yang spesifik dan terjadi karena adanya ancaman pada nilai keamanan. Dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal.

### **2.1.2 Kecemasan pada Ibu Hamil**

Terdapat beberapa kecemasan yang dialami ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan tersebut dapat berupa kecemasan akan bayi lahir prematur, cemas terhadap perkembangan janin dalam rahim, dan cemas akan bayinya lahir cacat. Selain itu proses persalinan, kemungkinan komplikasi saat persalinan, dan nyeri saat persalinan juga dapat mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Keswamas, 2016).

Kondisi psikologis yang dialami ibu selama hamil, kemudian akan kembali mempengaruhi aktivitas fisiologis. Kecemasan dapat mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, produksi adrenalin, aktivitas kelenjar keringat, sekresi asam lambung, dan lain-lain. Tekanan psikologis juga dapat memunculkan gejala fisik seperti letih, lesu, mudah marah, gelisah, pusing, susah tidur, mual atau merasa malas (Erlina, 2015).

Berbagai keluhan dapat ditimbulkan oleh kecemasan. Keluhan tersebut dapat berupa firasat buruk, mudah tersinggung, merasa tegang, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang serta gangguan konsentrasi. Selain itu, keluhan-keluhan somatik juga dapat timbul pada seseorang yang mengalami kecemasan. Misalnya rasa sakit pada otot, tulang, pendengaran berdenging, dada berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, dan lain-lain (Hawari, 2015).

Kecemasan yang berlebihan juga dapat memberi dampak pada perilaku ibu. Mencoba untuk menghilangkan kecemasan dengan merokok atau dengan mengkonsumsi obat-obatan penenang akan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, menimbulkan perasaan takut melahirkan, dan juga depresi (Sujiono, 2016). Kecenderungan makan berlebihan untuk mengatasi cemas dapat berdampak terhadap penambahan berat badan yang nantinya dapat menyulitkan persalinan. Namun sebaliknya, ibu hamil yang tidak berselera makan dan tidak peduli pada janin akan menyebabkan gangguan pertumbuhan bayi dan kondisi mental bayi (Keswamas, 2016). Suasana psikologis ibu yang tidak mendukung akan mempersulit proses persalinan.

Cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab pada ibu hamil, dapat memicu kondisi yang berujung pada stres. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang. Emosi yang tidak stabil juga akan membuat ibu merasakan sakit yang semakin hebat (Amalia, 2016). Ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan akan meningkatkan resiko ketidak seimbangan emosional ibu setelah melahirkan. Cemas selama kehamilan juga meningkatkan resiko keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin (Bakshi, 2016).

Upaya untuk menanggulangi kecemasan pada saat kehamilan salah satunya dengan cara melakukan senam hamil, karena dari tujuan dilaksanakan senam hamil adalah adanya persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil, relaksasi dan adanya informasi kesehatan (termasuk) tentang kehamilan kepada ibu, suami, keluarga atau masyarakat (Mufdlilah, 2015).

### **2.1.3 Penyebab Kecemasan Selama Kehamilan**

#### **1. Perubahan-perubahan fisik selama tiga trimester**

Kehamilan dapat dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga. Pada tiap trimester tersebut wanita hamil akan mengalami perubahan-perubahan fisik. Perubahan fisik tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada tiap trimester karena adanya pikiran kondisi kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan, adanya risiko terjadinya kegururan, rasa aman

dan nyaman selama kehamilan dan juga sikap menerima postur tubuh karena badan semakin berat (Aisyah, 2016).

## 2. Pengalaman emosional ibu

Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru. Wanita hamil yang pertama kali hamil akan merasa lebih cemas dibandingkan dengan wanita hamil yang sudah pernah melahirkan. Wanita hamil akan belajar dari pengalaman-pengalaman emosionalnya selama menjalani kehamilan. Namun tiap individu mempunyai pengalaman-pengalaman yang berbeda sehingga antara individu yang satu dengan individu yang lainnya tidak sama dalam menyikapi kecemasannya (Stuart, 2017)

Pada trimester ketiga kecemasan akan kembali muncul ketika akan mendekati proses persalinan. Ibu hamil akan ditakuti oleh kesakitan yang luar biasa ketika akan melahirkan bahkan resiko kematian. Jika wanita hamil lemah, maka akan mempersulit proses melahirkan nanti (Aisyah, 2016).

### 2.1.4 Pengukuran Kecemasan

Pengukuran kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan bisa dikaji menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* sebagai berikut:

1. Kegelisahan yang dirasakan dari biasanya
2. Ketakutan tanpa alasan yang jelas
3. Tubuh terasa tidak nyaman

4. Mudah marah dan tersinggung
5. Kesulitan dalam mengerjakan sesuatu
6. Gemetar pada tangan dan kaki
7. Sakit kepala, nyeri leher dan nyeri otot
8. Badan lemah dan mudah lelah
9. Tidak dapat istirahat dengan tenang
10. Jantung sering terasa berdebar-debar
11. Sering mengalami pusing
12. Pingsan atau pernah merasa seperti pingsan
13. Sesak nafas
14. Kesemutan pada bagian badan
15. Adanya gangguan pencernaan
16. Sering kencing dari biasanya
17. Tangan dingin dan sering basah oleh keringat
18. Wajah terasa panas dan kemerahan
19. Sulit tidur dengan alasan yang tidak jelas
20. Mimpi buruk

Penilaian kecemasan dengan memberikan nilai sesuai kondisi yang dialami sebagai berikut:

- 1 : tidak pernah mengalami sama sekali
- 2: Kadang-kadang mengalami
- 3: Sering mengalami
- 4: Selalu mengalami setiap hari.

Selanjutnya skor yang diperoleh dari semua item pertanyaan dijumlahkan, kemudian skor dikategorikan sebagai berikut:

1. Kecemasan normal : Skor 20-44
2. Kecemasan ringan : Skor 45-59
3. Kecemasan sedang : skor 60-74
4. Kecemasan berat : skor 75-80 (Nursalam, 2016)

## **2.2 Kehamilan**

### **2.2.1 Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan (Dewi, 2016). Kehamilan merupakan proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru bisa terjadi jika seorang wanita sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Kehamilan dibagi atas 3 Trimester, yaitu:

1. Kehamilan Trimester I antara 0-12 minggu.
2. Kehamilan Trimester II antara 12-28 minggu.
3. Kehamilan Trimester III antara 28-40 minggu (Prawirohardjo, 2015)

### **2.2.2 Perubahan Fisiologi dalam Kehamilan**

1. Uterus

Rahim yang semula besarnya sejempol atau 30 gram akan mengalami hipertropi dan hiperplasia, sehingga menjadi seberat 1000 gram saat akhir kehamilan (Manuaba, 2016). Gambaran tinggi fundus uteri:



- 1) 16 minggu: Tinggi fundus uteri setengah dari jarak symphysis dan pusat.
- 2) 20 minggu: Tinggi fundus uteri terletak 2 jari di bawah pusat
- 3) 24 minggu: Tinggi fundus uteri tepat ditepi atas pusat\
- 4) 28 minggu: Tinggi fundus uteri sekitar 3 jari atas pusat
- 5) 32 minggu: Tinggi fundus uteri setengah jarak prosesus xifoideus dan pusat
- 6) 36 minggu: Tinggi fundus uteri sekitar 1 jari dibawah prosesus xifoideus
- 7) 40 minggu: Tinggi fundus uteri turun setinggi 3 jari dibawah prosesus xifoideus, karena saat ini kepala janin sudah masuk PAP. (Manuaba, 2016).

## 2. Vagina

Vagina dan vulva mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh *estrogensehingga* tampak makin merah dan kebiru-biruan (tanda *chadwicks*) (Manuaba, 2016).

## 3. Serviks

Serviks terdiri atas jaringan fibrosa. Adanya hormon estrogen dan hormon plasenta menyebabkan serviks menjadi lunak. (Varney, 2016)

## 4. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada saat laktasi. (Manuaba, 2016).

## 5. Serviks

Serviks uteri pada saat kehamilan, mengalami perubahan hormon estrogen. Jika korpus uteri mengandung lebih banyak jaringan otot, maka serviks lebih banyak mengandung jaringan ikat. Jaringan ikat pada serviks mengandung kolagen. Akibat kadar estrogen meningkat, dengan adanya hipervaskularisasi maka konsistensi serviks menjadi lunak.

## 6. Ovarium

Pada permulaan kehamilan terdapat korpus luteum gravidarum sampai terbentuknya plasenta pada umur 16 minggu, yang kemudian akan mengecil setelah plasenta terbentuk.

## 7. Traktus urinarius

Karena pengaruh desakan hamil muda dan turunnya kepala bayi pada hamil tua terjadi gangguan miksi dalam bentuk sering kencing. (Manuaba, 2016).

## 8. Traktus digestivus

Pada Trimester III ini, traktus digestivus akan mengalami suatu perubahan seorang wanita yang sebelumnya mungkin tidak punya masalah konstipasi, mungkin selama trimester II atau III ini akan mengalami masalah tersebut. Konstipasi disebabkan oleh menurunnya

gerakan peristaltik yang diakibatkan relaksasi otot halus diusus besar.

Relaksasi ototini terjadi karena peningkatan jumlah progesterone.

#### 9. Sirkulasi darah

Sirkulasi darah dalam kehamilan dipengaruhi oleh adanya sirkulasi ke plasenta, volume darah dalam kehamilan bertambah secara fisiologik, volume darah akan bertambah banyak kira-kira 25 % pada usia kehamilan 32 minggu, diikuti dengan cardiac output yang meninggi sebanyak 30%.

#### 10. Sistem respirasi

Pada kehamilan 32 minggu ke atas, ibu hamil tidak jarang mengeluh sesak dan pendek nafas, hal ini disebabkan karena usus-usus tertekan oleh uterus yang membesar ke arah diafragma, sehingga diafragma kurang leluasa bergerak. Untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang meningkat 20%. (Manuaba, 2016).

#### 11. Kulit

Pada kulit terjadi perubahan deposit pigmen dan hiperpigmentasi karena pengaruh MSH (*Melanophore Stimulating Hormone*). Hiperpigmentasi ini terjadi pada striae gravidarum, areola mammae, pipi / *chloasma gravidarum*.

#### 12. Metabolisme

Pada wanita hamil basal metabolic rate (BMR) meninggi, sistem endokrin juga meninggi dan tampak lebih jelas kelenjar gondoknya

(glandula tireoida). BMR meningkat hingga 15-20% yang umumnya ditemukan pada trimester terakhir

Berat badan wanita hamil naik kira-kira 6,5-16,5 kg, rata-rata 12,5 kg. Berat badan ini terjadi terutama dalam kehamilan 20 minggu terakhir. Kenaikan berat badan dalam kehamilan disebabkan oleh hasil konsepsi fetus (plasenta, dan air ketuban), juga dari ibu (uterus, mammae yang membesar, volume darah yang meningkat, lemak dan protein yang banyak). (Hanafi, 2016)

### 13. Perubahan psikologis

- 1) Sering disebut periodemenunggu dan waspada sebab ibu merasa tidak sabar menunggu bayinya.
- 2) Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya.
- 3) Kadang ibumerasa khawatir bayinya akan lahir sewaktu-waktu.
- 4) Ibu merasa khawatir kalau bayi yang dilahirkannya tidak normal.
- 5) Ibu bersikap melindungi bayinya.
- 6) Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada waktu melahirkan.
- 7) Rasa tidak nyaman timbul kembali.
- 8) Ibu merasa dirinya jelek dan aneh.
- 9) Ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.

- 10) Ibu memerlukan penjelasan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan dalam memberikan support pada ibu menghadapi persalinan.
- 11) Saat ini merupakan saat persiapan akhir untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua.
- 12) Keluarga menduga-duga jenis kelamin bayi, mirip siapa.
- 13) Sudah memilih nama untuk bayinya. (Hanafi, 2016).

## **2.3 Senam Hamil**

### **1. Pengertian**

Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, di upayakan dengan makan dan tidur, cukup, istirahat dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, menurunkan stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan.

Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Gerakan senam hamil disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut tambah membesar, dan lain lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat mengikuti dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. Aktif berolahraga senam kehamilan, jalan pagi atau sore selama kehamilan akan membantu seorang wanita hamil merasa lebih mudah melalui masa-masa 9 bulan

kehamilannya dan membantu melancarkan saat proses persalinan (Maryunani dan Sukarti, 2016).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan–latihan bagi ibu hamil (Maryunani dan Sukarti, 2016).

## **2. Alasan Senam Hamil**

Senam hamil sebaiknya dilakukan oleh ibu hamil dengan alasan antara lain:

- 1) Senam hamil merupakan salah satu cara untuk membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan.
- 2) Senam hamil mengakibatkan peningkatan norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang (Maryunani dan Sukarti, 2016).

## **3. Tujuan**

- 1) Persalinan yang fisiologis (alami) dengan ibu dan bayi sehat.
- 2) Persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil.
- 3) Kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot–otot dasar panggul.
- 4) Relaksasi.
- 5) Informasi kesehatan (termasuk) tentang kehamilan kepada ibu, suami, keluarga atau masyarakat (Mufdlilah, 2015).

#### **4. Manfaat Senam Hamil**

Berikut ini adalah beberapa manfaat Senam Hamil antara lain:

- 1) Menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan.
- 2) Memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan.
- 3) Membangun daya tahan tubuh.
- 4) Memperbaiki sirkulasi dan respirasi.
- 5) Menyesuaikan dengan adanya penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan.
- 6) Meredakan ketegangan dan membantu relaks.
- 7) Membentuk kebiasaan bernafas yang baik pada saat mengejan
- 8) Memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik (Maryunani dan Sukarti, 2016).

#### **5. Indikasi**

- 1) Semua kasus kehamilan yang sehat.
- 2) Usia kehamilan 4–6 bulan dan keluhan–keluhan sudah berkurang atau hilang. Tidak dimulai saat hamil lebih dari 8 bulan (kurang bermanfaat).
- 3) Senam hamil yang aman yang sekarang di ajarkan adalah senam pilates dengan teknik pernapasan (Mufdlilah, 2015).

#### **6. Kontraindikasi**

- 1) Anemia gravidarum.
- 2) Hyperemesis gravidarum.
- 3) Kehamilan ganda.

- 4) Sesak nafas.
- 5) Tekanan darah tinggi.
- 6) Nyeri pinggang, pubis, dada.
- 7) Tidak tahan dengan tempat panas atau lembab.
- 8) Perdarahan pada kehamilan.
- 9) Kelainan jantung.
- 10) PEB (Pre eklamsia berat) (Mufdlilah, 2015).

## **7. Peralatan**

- 1) Kaset.
- 2) Tape recorder.
- 3) Alas/matras.
- 4) Baju senam.
- 5) Ruangan aman nyaman.

## **8. Persyaratan**

- 1) Setiap kelas di ikuti 6–12 orang dengan umur kehamilan yang sama.
- 2) Jauh dari keramaian.
- 3) Tenang, bersih, dan warna cat yang terang.
- 4) Ventilasi cukup.
- 5) Dekat kamar mandi.
- 6) Ruang dilengkapi cermin.
- 7) Ada tiang besi yang kuat tertanam di tembok setinggi panggul ibu.
- 8) Terdapat gambar yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan, menyusui, perkembangan janin, dsb.



- 9) Besar ruangan sesuai keadaan, jarak antara kasur 0,5 m.
- 10) Ukuran kasur 80 x 200 m.
- 11) Bantal tipis dan selimut (kalau perlu).
- 12) Pakaian senam: longgar dan tertutup.

## **9. Lama Senam**

Pelaksanaan senam hamil sedikitnya seminggu sekali dalam waktu sekitar 30–60 menit. (Mufdlilah, 2015).

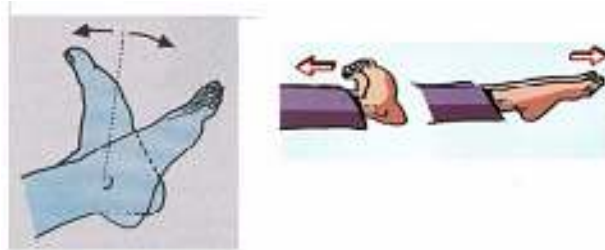
## **10. Metode Senam Hamil**

Berikut ini adalah tahapan–tahapan Latihan Senam Hamil yakni:

### **1. Latihan I**

- 1) Duduk rileks dan badan ditopang tangan dibelakang.
- 2) Kaki diluruskan dengan sedikit terbuka.
- 3) Gerakan latihan:
  - (1) Gerakan kaki kanan dan kaki kiri kedepan dan kebelakang.
  - (2) Putar persendian kaki melingkar kedalam dan keluar.
  - (3) Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan kedua tangan dan ujung kedua telapak kaki.
  - (4) Kembangkan dan kempiskan otot dinding perut.
  - (5) Kerutkan dan kendorkan otot dubur.

**Gambar 2.2 Gerakan Latihan 1**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

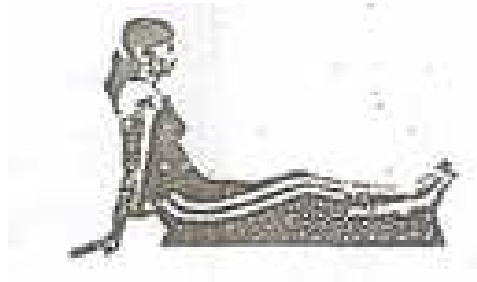
Lakukan gerakan ini sedikitnya 8–10 kali setiap gerakan.

## 2. Latihan II

- 1) Sikap duduk tegak dengan badan disangga oleh tangan dibelakang badan.
- 2) Kedua tungkai bawah lurus dalam posisi rapat.
- 3) Tujuan latihan:
  - (1) Melatih otot dasar panggul agar dapat berfungsi optimal saat persalinan.
  - (2) Meningkatkan peredaran darah alat kelamin bagian dalam sehingga sirkulasi menuju plasenta makin sempurna.
- 4) Bentuk latihan:
  - (1) Tempatkan tungkai kanan di atas tungkai bawah kiri, silih bergantian.
  - (2) Kembangkan dan kempeskan otot dinding perut bagian bawah.
  - (3) Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur.
  - (4) Lakukan gerakan ini sedikitnya 8–10 kali.

### Gambar 2.3

#### Gerakan Latihan 2 Untuk Otot Dasar Panggul



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

#### 3. Latihan III

- 1) Sikap duduk bersila dengan tegak.
- 2) Tangan di atas bahu sedangkan siku disamping badan.
- 3) Tujuan latihan:
  - (1) Melatih otot perut bagian atas.
  - (2) Meningkatkan kemampuan sekat rongga badan untuk membantu persalinan.
- 4) Bentuk latihan:
  - (1) Lengan diletakkan didepan (dada).
  - (2) Putar keatas dan kesamping, kebelakang dan selanjutnya kembali kedepan badan (dada).
  - (3) Lakukan latihan ini sedikitnya 8–10 kali.

**Gambar 2.4****Latihan 3 untuk Melatih Otot Perut**

Sumber: (Mufdlilah, 2015).

**4. Latihan IV**

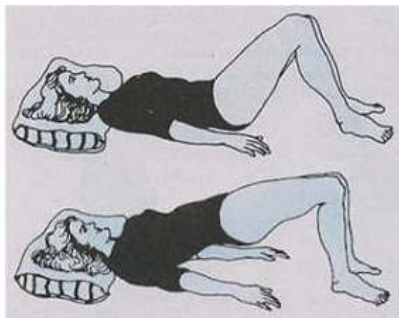
- 1) Sikap duduk bersila dengan tumit bersekatan satu sama lain.
- 2) Badan tegak rileks dan paha lemas.
- 3) Kedua tangan di persendian lutut.
- 4) Tujuan latihan:
  - (1) Melatih otot punggung agar berfungsi dengan baik.
  - (2) Meningkatkan peredaran darah ke alat kelamin bagian dalam.
  - (3) Melatih agar persendian tulang punggung jangan kaku.
- 5) Bentuk latihan:
  - (1) Tekanlah persendian lutut dengan berat badan sekitar 20 kali.
  - (2) Badan diturunkan kedepan semaksimal mungkin.

## 5. Latihan V

- 1) Sikap latihan tidur di atas tempat tidur datar.
- 2) Tangan di samping badan.
- 3) Tungkai bawah di tekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80–90 derajat.
- 4) Tujuan latihan:
  - (1) Melatih persendian tulang punggung bagian atas.
  - (2) Melatih otot perut dan otot tulang belakang.
- 5) Bentuk latihan:
  - (1) Angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kedua kaki dan bahu.
  - (2) Pertahankan selama mungkin di atas dan selanjutnya turunkan perlahan–lahan.

**Gambar 2.5**

### **Latihan 4 untuk Melatih Otot Tulang Belakang**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

## 6. Latihan VI

- 1) Sikap tidur terlentang di tempat tidur mendatar.
- 2) Badan seluruhnya rileks.

- 3) Tangan dan tungkai bawah lurus dengan rileks.
- 4) Tujuan latihan:
  - (1) Melatih persendian tulang punggung dan pinggul.
  - (2) Meningkatkan peredaran darah menuju alat kelamin bagian dalam.
  - (3) Meningkatkan peredaran darah menuju janin melalui plasenta.
- 5) Bentuk latihan:
  - (1) Badan dilemaskan pada tempat tidur.
  - (2) Tangan dan tungkai bawah membujur lurus.
  - (3) Pinggul di angkat kekanan dan kekiri sambil melatih otot liang dubur.
  - (4) Kembang dan kempeskan otot bagian bawah.
  - (5) Lakukan latihan ini sedikitnya 10–15 kali.

**Gambar 2.6**

**Latihan 5 untuk Melatih Persendian Panggul**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

## 11. Latihan Pernapasan

- 1) Sikap tubuh tidur terlentang di tempat tidur yang datar.
- 2) Kedua tangan di samping badan dan tungkai bawah ditekuk pada lutut dan santai.
- 3) Satu tangan di letakkan di atas perut.
- 4) Tujuan latihan pernapasan:
  - (1) Meningkatkan penerimaan konsumsi oksigen ibu dan janin.
  - (2) Menghilangkan rasa takut dan tertekan.
  - (3) Mengurangi nyeri saat kontraksi.
- 5) Bentuk latihan:
  - (1) Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat.
  - (2) Bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang berada di atas perut ikut serta di angkat mencapai kepala.
  - (3) Keluarkan napas melalui mulut perlahan.
  - (4) Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan.
  - (5) Lakukan gerakan latihan ini sekitar 8–10 kali dengan tangan silih berganti.
- 6) Bentuk gerakan lain:
  - (1) Tangan yang berada di atas perut di biarkan mengikuti gerak saat di lakukan tarikan dan saat mengeluarkannya.
  - (2) Tangan tersebut seolah–olah memberikan pemberat pada perut untuk memperkuat diafragma (sekat rongga badan ).

**Gambar 2.7**  
**Latihan Pernapasan**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

## 12. Latihan Relaksasi

Latihan relaksasi dapat dilakukan bersamaan dengan latihan otot tulang belakang, otot dinding perut dan otot liang dubur atau sama sekali relaksasi total.

**Gambar 2.8**  
**Latihan Relaksasi**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

### 1. Latihan Relaksasi Kombinasi

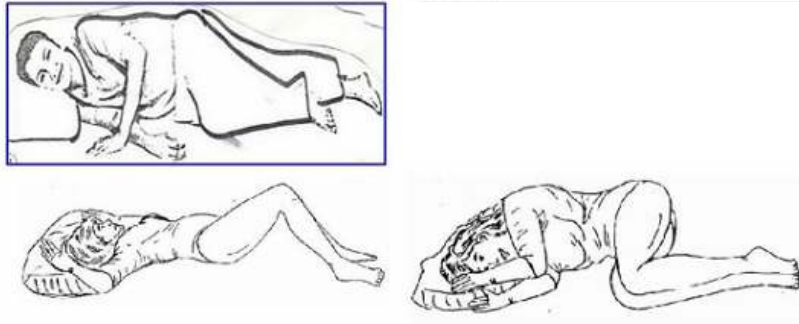
- 1) Sikap tubuh seperti merangkak.
- 2) Bersikap tenang dan rileks.



- 3) Badan disangga pada persendian bahu dan tulang belakang.
- 4) Tujuan latihan kombinasi:
  - (1) Melatih melemaskan persendian pinggul dan persendian tulang paha.
  - (2) Melatih otot tulang belakang, otot dinding perut, dan otot liang dubur.
- 5) Bentuk latihan:
  - (1) Badan disangga persendian bahu dan tulang paha.
  - (2) Lengkukan dan kendorkan tulang belakang.
  - (3) Kembangkan dan kempiskan otot dinding perut.
  - (4) Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur.
  - (5) Lakukan latihan ini 8–10 kali.
- 6) Bentuk latihan yang lain:
  - (1) Tidur miring dengan kaki membujur.
  - (2) Telentang dengan disangga bantal pada bagian bawah lutut.
  - (3) Tidur terlentang dengan kaki ditekuk.
  - (4) Tidur miring dengan kaki ditekuk.

**Gambar 2.9**

**Latihan Relaksasi Kombinasi**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

2. Latihan Relaksasi dengan Posisi Duduk Telungkup
  - 1) Sikap tubuh duduk menghadap sandaran kursi.
  - 2) Kedua tangan disandaran kursi.
  - 3) Kepala diletakkan di atas tangan.
  - 4) Tujuan relaksasi:
    - (1) Meningkatkan ketenangan.
    - (2) Mengurangi pengaruh yang berasal dari luar.
    - (3) Mengendalikan dan mengurangi rasa nyeri.
    - (4) Latihan ini dapat dilakukan pada kala pertama (masa pembukaan pada proses persalinan) sehingga mengurangi nyeri.
  - 5) Bentuk latihan:
    - (1) Tarik napas dalam dan perlahan.
    - (2) Dilakukan pada kala pertama.

**Gambar 2.10**  
**Latihan Relaksasi dengan Posisi Duduk Telungkup**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

1. Latihan Menurunkan dan Memasukkan Kepala Janin ke Pintu Atas Panggul.

Untuk mengusahakan agar kepala janin masuk pintu atas panggul dapat dilakukan latihan sebagai berikut:

- 1) Sikap badan berdiri tegak dan jongkok.
- 2) Berdiri dengan berpegangan pada sandaran tempat tidur atau kursi dan jongkok.
- 3) Tujuan latihan:
  - (1) Dengan jongkok selama beberapa waktu diharapkan tulang panggul melengkung, sehingga rahim tertekan.
  - (2) Sekat rongga badan menekan rahim sehingga kepala janin dapat masuk pintu atas panggul.

## 4) Bentuk latihan:

Lakukan berdiri dan jongkok, tahan beberapa saat sehingga tekanan pada rahim mencapai maksimal untuk memasukkan kepala janin ke pintu atas panggul.

**Gambar 2.11**

**Latihan Memasukkan Kepala Janin ke Pintu Atas Panggul**



Sumber: (Mufdlilah, 2015).

## 5) Bentuk latihan lain:

Membersihkan lantai dengan tangan sambil bergerak sehingga tekanan sekat rongga badan dan tulang belakang menyebabkan masuknya kepala janin kedalam pintu atas panggul.

## 2. Latihan Koordinasi Persalinan

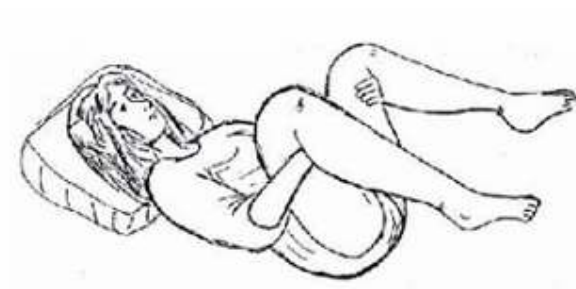
Urutan latihan adalah:

- 1) Sikap badan dengan dagu diletakkan kearah dada sampai menyentuhnya.
- 2) Tulang punggung di lengkungkan.
- 3) Pinggul ditarik keatas.

- 4) Paha ditarik ke arah badan dengan jalan menarik persendian lutut dengan tangan mencapai siku.
- 5) Badan melengkung demikian rupa sehingga terjadi hasil akhir kekuatan his untuk mengejan.

**Gambar 2.12**

**Latihan Koordinasi Persalinan**



(Sumber: Manuaba, 2016)

**3. Latihan Anti Sungsang**

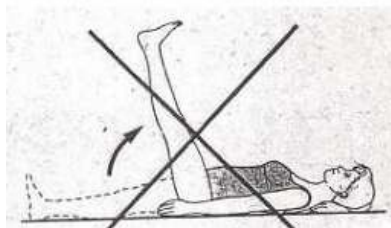
- 1) Tujuan: Agar letak bayi normal, yaitu letak bayi dengan kepala di bawah dan kaki di atas.
- 2) Posisi: ibu hamil merangkak
- 3) Kegiatan:
  - (1) Kepala diletakkan di antara kedua telapak tangan melihat ke samping.
  - (2) Siku diturunkan dibawah dan bergeser sejauh mungkin kesamping sehingga dada menyentuh kasur selama setengah menit.
- 4) Anjuran: buatlah 6 kali gerak dalam satu kali latihan dalam sehari.

**Gambar 2.13****Latihan Anti Sungsang**

(Sumber: Manuaba, 2016)

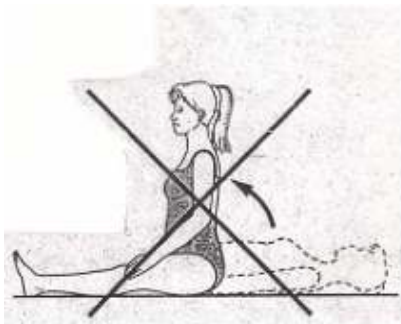
**13. Senam yang harus Dihindari**

- 1) Menaikkan kedua kaki bersamaan

**Gambar 2.14****Menaikkan kedua kaki secara bersamaan.**

(Sumber: Ester, 2017)

- 2) *Sit – up* dengan kaki lurus

**Gambar 2.15*****Sit – up* dengan kaki lurus**

(Sumber: Ester, 2017)