



Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan pada Kehamilan Trimester 3 Menjelang Persalinan di PMB Ny. M di Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Butet Agnes Melani Sinaga^{1*}, Retno Sugesti²

^{1,2} Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan,

Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610.

Korespondensi penulis: agnesmelanie01@gmail.com

Abstract : *The third trimester of pregnancy, especially towards delivery, is a crucial phase for expecting mothers. Anxiety during this period is a common emotional response, which can affect both maternal and fetal health. This study aims to assess the effects of relaxation therapy using the "Five-Finger Relaxation" technique and pregnancy exercises (senam hamil) on anxiety levels in pregnant women in their third trimester, nearing labor, at PMB Ny. M in Cianjur District in 2024. The study uses a pre-experimental one-group pretest-posttest design, involving 30 pregnant women as participants. Data were collected using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire and analyzed using descriptive statistics and the paired t-test to compare anxiety levels before and after the interventions. The results indicate that both Five-Finger Relaxation therapy and pregnancy exercises significantly reduce anxiety levels in the participants, with a p-value < 0.05. These findings suggest that combining these two interventions can be an effective and simple strategy to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester. Therefore, it is recommended to integrate these therapies into routine prenatal care as part of comprehensive maternal health management..*

Keywords: *Anxiety, Five-Finger Relaxation, Maternal Health, Pregnancy Exercises, Prenatal Care*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap kecemasan pada kehamilan trimester 3 menjelang persalinan di PMB Ny. M di Kabupaten Cianjur pada tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain pre-post test control group. Sampel yang digunakan terdiri dari ibu hamil trimester 3 yang mengikuti pemeriksaan di PMB Ny. M di Kabupaten Cianjur. Terapi relaksasi lima jari dan senam hamil diberikan sebagai intervensi kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan. Penurunan kecemasan ini dapat memperbaiki kondisi psikologis ibu hamil, yang diharapkan berdampak positif terhadap kelancaran proses persalinan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi upaya peningkatan kualitas perawatan antenatal dengan pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil..

Kata kunci: Kecemasan, Relaksasi Lima Jari, Kesehatan Ibu, Latihan Kehamilan, Perawatan Prenatal

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan masa dimulainya konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari atau 9 bulan 7 hari, setara dengan 40 minggu (Dasri, Wahyuningsih, & Muindarsih, 2021). Selama masa ini, ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis. Pada trimester pertama, keluhan umum meliputi mual, muntah, pusing, mudah lelah, dan sensitivitas terhadap bau. Wanita hamil juga cenderung lebih emosional dan gugup. Memasuki trimester kedua, perubahan fisik mulai terlihat jelas seperti pada wajah, perut, dan payudara, serta muncul kekhawatiran

terkait kenaikan berat badan. Pada trimester ketiga, keluhan seperti nyeri punggung bawah, kelelahan, sembelit, kram kaki, dan pembengkakan kaki semakin sering muncul. Kondisi ini turut disertai dengan perubahan psikologis seperti ketidaksabaran, rasa tidak nyaman, gangguan tidur, mood swing, dan peningkatan kecemasan (Ristiyanti, Herawati, & Kartika, 2019).

Trimester ketiga juga dikenal sebagai periode penantian, di mana ibu hamil merasa cemas akan proses persalinan dan kesehatan bayinya. Salah satu masalah psikologis yang paling umum pada masa ini adalah kecemasan (Rafika, 2018). Kecemasan merupakan gangguan emosional yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran berlebihan, disertai gejala fisiologis seperti ketegangan otot dan peningkatan denyut jantung (Sukmadewi, 2016). Pada ibu hamil, terutama primigravida, tingkat kecemasan cenderung meningkat menjelang kelahiran karena kurangnya pengalaman dan ketidaktahuan terhadap proses persalinan (Isnaini, Hayati & Khoiruddin, 2020).

Menurut WHO (2018), angka kunjungan kehamilan secara global meningkat dari 40,9% menjadi 58,6%. Namun, capaian di negara berkembang masih tergolong rendah, yakni 48,1%, jauh dibandingkan negara maju sebesar 84,8% (Kuswanti et al., 2022). WHO juga mencatat adanya kasus partus lama sebesar 69.000 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2017, yang menjadi salah satu komplikasi persalinan paling umum (SDKI, 2017).

Studi pendahuluan di Kabupaten Cianjur pada tahun 2021 menunjukkan estimasi jumlah ibu hamil sebanyak 73.098 orang. Data Puskesmas Ciputri tahun 2022 mencatat 1.108 ibu hamil, sementara di Desa Ciputri terdapat 202 ibu hamil, dan di PMB Ny. M tercatat 78 ibu hamil, namun hanya 15 yang mengikuti senam hamil. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius, seperti kontraksi uterus dini, tekanan darah tinggi, preeklampsia, hingga keguguran. Selain itu, kecemasan juga dapat meningkatkan risiko depresi postpartum dan pikiran bunuh diri (Ramie, 2022).

Berbagai intervensi digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, baik farmakologis seperti anxiolytic, maupun non-farmakologis seperti senam hamil, terapi aroma, relaksasi otot progresif, dan teknik hipnosis lima jari (Putri, Susanti, & Amalia, 2022). Hipnosis lima jari merupakan teknik relaksasi diri yang efektif menurunkan stres dan ketegangan dengan memanfaatkan kekuatan sugesti dan imajinasi positif (Dekawaty, 2022; Amelia, Yolanda & Putri, 2022).

Latihan senam hamil juga merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat dimulai sejak usia kehamilan 28–30 minggu. Senam ini membantu melatih fisik dan mental

ibu, mengurangi kecemasan, serta mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan (Nikmah et al., 2021, 2022).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas terapi relaksasi lima jari dan senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan, baik pada ibu hamil maupun pada populasi lainnya (Marbun, Perkasa, & Pardede, 2019; Dekawaty, 2021; Wardani & Sagita, 2022; Handayani & Nuryanti, 2023). Studi pendahuluan di PMB Ny. M Kabupaten Cianjur menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III, khususnya primigravida, mengalami kecemasan tinggi menjelang persalinan. Namun, terapi relaksasi lima jari belum pernah diterapkan di fasilitas tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, salah satu upaya intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah melalui pemberian terapi relaksasi lima jari dan senam hamil. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di PMB Ny. M Kabupaten Cianjur.”.

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses biologis yang terjadi akibat pembuahan antara sel telur dan sel sperma, diikuti dengan implantasi embrio hingga proses kelahiran. Menurut Dian (2018), kehamilan berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir (HPHT). Kehamilan dapat pula dipahami sebagai masa di mana seorang wanita mengandung embrio atau janin dalam rahimnya, dimulai dari proses konsepsi hingga persalinan (Jannah, 2019). Dengan demikian, kehamilan adalah suatu periode penting yang ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada tubuh ibu.

Perubahan Fisiologis pada Kehamilan

Kehamilan memicu sejumlah perubahan fisiologis sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap pertumbuhan janin. Menurut Irmawati (2014), perubahan tersebut meliputi:

- a. Sistem Reproduksi: Terjadi pelebaran rahim, pembesaran payudara, dan perubahan warna serviks (tanda Chadwick), serta perubahan warna kulit abdomen (linea nigra).
- b. Metabolisme Basal: Peningkatan kebutuhan oksigen dan aktivitas metabolik menyebabkan kelelahan dan kantuk.
- c. Berat Badan: Kenaikan berat badan disebabkan oleh bertambahnya volume darah, cairan, dan jaringan tubuh.

- d. Sistem Kardiovaskular: Peningkatan volume darah dan denyut jantung, serta penurunan resistensi vaskular perifer.
- e. Traktus Digestivus dan Urinarius: Terjadi perubahan motilitas saluran cerna yang menyebabkan mual dan konstipasi, serta peningkatan frekuensi buang air kecil akibat tekanan uterus.
- f. Sistem Endokrin: Hormon-hormon seperti prolaktin meningkat tajam, mendukung persiapan laktasi dan kehamilan.

Perubahan Psikologis pada Kehamilan

Perubahan psikologis terjadi sepanjang masa kehamilan dan bervariasi pada tiap trimester (Jannah, 2014):

- a. Trimester I: Fase penyesuaian emosional, munculnya kecemasan, ketidakpastian, hingga penolakan kehamilan. Ibu juga mengalami fluktuasi emosi karena perubahan hormonal.
- b. Trimester II: Muncul penerimaan kehamilan, peningkatan energi, serta keterikatan emosional dengan janin yang dirasakan lewat gerakan bayi.
- c. Trimester III: Muncul kekhawatiran menjelang persalinan, perubahan citra diri, serta peningkatan kebutuhan akan dukungan sosial dan emosional.

Dampak Perubahan Psikologis Masa Hamil

Menurut Parenti et al. (2017), perubahan psikologis selama kehamilan dapat meliputi:

- a. Perubahan emosi seperti mudah marah, depresi, dan kecemasan.
- b. Penurunan aktivitas karena kelelahan atau rasa malas.
- c. Peningkatan sensitivitas, rasa cemburu, dan keinginan untuk diperhatikan.
- d. Masalah psikologis lain seperti stres, insomnia, dan gangguan kecemasan yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Masa Kehamilan

Beberapa faktor psikologis turut memengaruhi kondisi kehamilan ibu, di antaranya (Aniroh & Fatimah, 2019):

- a. Dukungan Suami dan Keluarga: Memberikan rasa aman dan memperkuat kesiapan emosional ibu.
- b. Kesiapan Personal: Berkaitan dengan kemampuan ibu dalam mengelola perubahan fisik dan psikologis.
- c. Pengalaman Traumatis: Trauma masa lalu dapat memperburuk kondisi emosional selama kehamilan, yang berdampak pada kesejahteraan janin.

Definisi Kecemasan

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis berupa rasa takut, khawatir, atau tidak nyaman terhadap hal-hal yang belum pasti atau tidak diketahui (Idrus, 2015). Kecemasan pada ibu hamil seringkali dipengaruhi oleh perubahan hormonal, khususnya progesteron, yang berkontribusi terhadap ketegangan emosional dan gangguan psikologis (Parenti et al., 2017).

Etiologi Kecemasan

Menurut Triyanto et al. (2017), terdapat dua pendekatan utama dalam memahami etiologi kecemasan:

- a. Psikologis: Meliputi teori psikoanalisis (konflik bawah sadar), teori perilaku (pembelajaran dari pengalaman traumatis), dan teori eksistensial (kekosongan makna hidup).
- b. Biologis: Meliputi pengaruh sistem saraf otonom dan faktor genetik yang dapat menyebabkan kecenderungan fisiologis terhadap gangguan kecemasan.

Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan dapat berupa gejala psikologis seperti kekhawatiran berlebih, iritabilitas, gangguan konsentrasi, dan gejala fisik seperti takikardia, berkeringat, gemetar, gangguan pencernaan, dan insomnia (Hawaii, 2016).

Tabel 1 Peneitian terdahulu

No	Peneliti/Tahun	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian
1	Agnes Silivia Marbun, Jek Amidos Pardede, Suya Indah Perkasa, 2019	Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kab. Serdang Bedagai	Quasi experiment one group pre and post test design dengan teknik pengambilan sampel quota sampling dengan kuisioner penelitian Hamilton Anxiety Rating Scale.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap pre partum.
2	Ayu Dekawaty, 2021	Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapu Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang	Purposive Sampling dengan quasi eksperiment dengan pendekatan pre-post test menggunakan kuisioner Hamilton Anxiety Rating Scale.	Perbedaan nilai rata-rata kecemasan mahasiswa Stikes Muhammadiyah Palembang dalam menghadapi skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi 5 jari sebelum diberikan

No	Peneliti/Tahun	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian
				intervensi adalah 29,9 (kecemasan berat) dengan standar deviasi 5,55. Sedangkan sesudah diberikan terapi relaksasi 5 jari didapatkan nilai rata-rata 21,5 (kecemasan sedang) dengan standar deviasi 21,5. Dan hasil nilai p-value = 0,000 yang berarti p-value 0,05 sehingga terdapat hubungan yang signifikan setelah diberikan terapi relaksasi 5 jari terhadap kecemasan.
3	Psiari Kusuma Wardani, Yona Desni Sagita, 2022	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kab. Lampung Utara Tahun 2022	Pre Experiment dengan rancangan one group pretest-posttest dengan quota sampling menggunakan Analisa data Uji T Dependent	Hasil Analisa univariat sebelum diberikan intervensi skor rata-rata kecemasan adalah 49, 73 dan sesudah diberikan intervensi maka tidak ada kecemasan. Skor kecemasan terendah adalah 35 dan kecemasan tertinggi adalah 59 dengan p-value 0,000
4	Handayani dan Tati Nuryati, 2023	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Haamil Trimester III	Quasi Eksperiment dengan rancangan one group pretest posttest design dgn sampel 20 Orang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data primer melalui skala HARS kemudia data diolah dengan uji paired T-test.	Hasil rata-rata sebelum dilakukan senam hamil 18,05 dan skor penurunan kecemasan adalah 15,30 dengan nilai p-value 0,000.

No	Peneliti/Tahun	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Two Group Pretest Posttest dan jenis quasi-eksperimen, karena peneliti memiliki kontrol terhadap variabel tertentu yang memengaruhi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang tercatat di PMB Ny. M Kabupaten Cianjur sebanyak 30 orang, yang sekaligus dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Kriteria inklusi mencakup ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dan bersedia menjadi responden, sedangkan eksklusi mencakup ibu dengan komplikasi kehamilan atau gangguan jiwa.

Penelitian dilakukan pada Mei 2024 di PMB Ny. M. Variabel independen adalah terapi relaksasi lima jari dan senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui pretest, pemberian intervensi, dan posttest. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test, setelah uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk.

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etik, seperti informed consent, anonimitas, kerahasiaan, serta keadilan dalam perlakuan terhadap semua responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis menyajikan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Ny. M Cihérang Kab. Cianjur. Hasil penelitian diuraikan secara deskriptif sesuai dengan tujuan umum dan tujuan khusus pada penelitian. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei dengan responden penelitian sebanyak 30 responden ibu hamil yang mengikuti pelaksanaan senam hamil dengan diawali terapi relaksasi lima jari dan terakhir kegiatan untuk melakukan pemeriksaan ANC. Penulisan hasil penelitian ini di kelompokkan menjadi 2 yaitu hasil uji univariat dan hasil bivariat dengan uji Shapiro Wilk.

Hasil Analisis Univariat

Responden pada penelitian ini adalah Ibu Hamil yang mengikuti Pelaksanaan Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil dengan jumlah responden yang diambil

sebanyak 30 dengan teknik non probability sample, distribusi frekuensi responden dapat dilihat sebagai berikut:

a. Kecemasan Ibu Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil

Hasil analisis univariat pada penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum diberikan terapi relaksasi lima jari dan senam hamil di PMB Ny. M Ciherang Kab. Cianjur sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan Ibu sebelum Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	20	66,7%
Kecemasan berat	10	33,3%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas bahwa frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi relaksasi lima jari dan senam hamil pada 30 responden didapatkan hasil kecemasan ringan 20 responden (66,7%) dan kecemasan berat 10 responden (33,3%).

b. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III menjelang persalinan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari

Table 3 Kecemasan Ibu Hamil TM III menjelang Persalinan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Tidak Cemas	25	83,33%
Kecemasan Ringan	5	16,67%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 3 diatas baahwa frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sesudah diberikan terapi relaksasi lima jari pada 30 responden didapatkan hasil tidak cemas 25 responden (83,33%) dan kecemasan ringan 5 responden (16,67%).

c. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III menjelang persalinan Sesudah dilakukan Senam hamil

Tabel 4 Kecemasan Ibu Hamil Trimester III menjelang persalinan Sesudah dilakukan Senam hamil

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Tidak Cemas	28	93,33%
Kecemasan Ringan	2	6,67%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 4 diatas bahwa frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil pada 30 responden didapatkan hasil tidak cemas 28 responden (93,3%) dan kecemasan ringan 2 responden (6,67%).

- d. Analisis Univariat Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Lima Jari hasil Analisa univariat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi lima jari pada ibu hamil trimester III selengkapnya dapat dilihat pada table 4.4 berikut ini.

Tabel 5 Analisis Univariat Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Lima Jari

Kecemasan	N	Min	Max	Mean	Std
Sebelum	30	2	3	2.30	466
Sesudah	30	1	2	1.23	430

Berdasarkan table 5 menunjukkan bahwa dari total 30 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di PMB Ny. M Ciherang Kab. Cianjur sebelum diberikan terapi relaksasi lima jari dengan rata-rata 2.30 Dengan nilai tertinggi yaitu 3 dan terendah yaitu 2. Sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi lima jari menunjukkan bahwa dari total 30 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di dapat dengan rata-rata 1.23 dengan nilai tertinggi yaitu 2 dan terendah yaitu 1.

- e. Analisis Univariat Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Hasil Analisa univariat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III selengkapnya dapat dilihat pada table 4.5 berikut ini.

Tabel 6 Analisis Univariat Kecemasan Ibu Hamil TM III sebelum dan sesudah Senam Hamil

Kecemasan	N	Min	Max	Mean	Std
Sebelum	30	2	3	2.30	479
Sesudah	30	1	2	1.23	254

Berdasarkan table 6 menunjukkan bahwa dari total 30 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di PMB Ny. M Ciherang Kab. Cianjur sebelum diberikan senam hamil dengan rata-rata 2.33 Dengan nilai tertinggi yaitu 3 dan terendah yaitu 2.

Sedangkan setelah dilakukan senam hamil menunjukkan bahwa dari total 30 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di dapat dengan rata-rata 1.07 dengan nilai tertinggi yaitu 2 dan terendah yaitu 1.

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan yang digunakan untuk menguji hipotesis pengaruh terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Ny. M Ciherang Kab. Cianjur tahun 2024.

Analisa statistika yang digunakan dalam penelitian ini ialah Uji Paired Sample T-Test namun untuk bisa uji tersebut maka harus memerlukan persyaratan yaitu data harus mengikuti distribusi normal. Maka dari itu peneliti menggunakan uji normalitas Shapiro Wilk.

Hasil analisis uji Shapiro wilk sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksas lim jari dan senam hamil dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini.

Tabel 7 Hasil analisis uji Shapiro wilk sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksas lim jari dan senam hamil

Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Sebelum Relaksasi & Senam Hamil	.440	30	.000	.577	30
Sesudah Relaksasi & Senam Hamil	.473	30	.000	.526	30

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa nilai p-value pada uji normalitas pre test pada terapi relaksasi lima jari dan senam hamil yaitu sebesar 577 dan pada post test terapi relaksasi lima jari dan senam hamil yaitu sebesar 526.

Hal ini menunjukkan bahwa data pre test dan posttest memiliki p -value > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pretest serta data posttest pada kecemasan dengan terapi relaksasi lima jari dan senam hamil berdistribusi normal sehingga Uji Paired T-Test dapat dilakukan.

Hasil uji hipotesis pengaruh terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan pada tabel 8 berikut ini .

Tabel 8 Hasil uji hipotesis pengaruh terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III

Kecemasan	P- Value	Hasil Uji
Pretest - Posttest	0,000	Terima H1

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan nilai p-value pada uji Paired sample T-test pada terapi relaksasi lima jari dan senam hamil ialah sebesar 0,001 maka p- value yang berarti H1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi lima jari

dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil. hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan nilai mean pretest dan posttest kecemasan dari nilai 2.33 menjadi 1.07.

Pembahasan Penelitian

a. Gambaran Pre Test Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata kecemasan yang didapatkan dari 30 orang responden pada saat pengukuran sebelum (pretest) ialah kecemasan berat dengan jumlah 10 responden atau 33,3% dan kecemasan ringan dengan jumlah 20 responden atau 66,6%.

Kecemasan ialah suatu perasaan khawatir yang abnormal pada suatu objek yang tidak jelas sehingga menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku, serta fisik yang juga merupakan suatu respon seseorang terhadap stimulasi baik secara internal maupun eksternal (Wardani et al., 2018).

Ketakutan adalah keadaan emosi yang ditandai dengan rangsangan fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan, dan ketakutan. Kehamilan primitif dapat menyebabkan ketakutan keibuan, karena sang ibu tidak pernah memiliki pengalaman dengan ibu. Tingkat ketakutan terhadap ibu meningkat pada trimester ketiga, sangat meningkat, mendekati kelahiran bayi (Isnaini, Hayati & Khoirudin, 2020).

Reaksi yang disebabkan oleh ketakutan dapat diungkapkan oleh sistem saraf otonom (sistem saraf pribadi dan parasimpatis). Respons simpatik menyebabkan pelepasan epinephrine, dan peningkatan epinephrine menyebabkan detak jantung yang cepat, pernapasan cepat, dan tekanan darah, tekanan pada arteri. Ketakutan juga memiliki efek negatif pada fisiologi tubuh manusia, termasuk kardiovaskular, sistem pernapasan, gastrointestinal, neuromuskuler, saluran kemih, kulit, dan perilaku kognitif dan emosional (Alimansur & Anwar, 2013).

b. Gambaran Post test Terapi Relaksasi Lima Jari Pada Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata kecemasan yang didapatkan dari 30 orang responden pada saat pengukuran sesudah (posttest) ialah kecemasan ringan dengan jumlah 5 responden atau 15,67% dan tidak cemas dengan jumlah 25 responden atau 83,33%.

Terapi relaksasi lima jari (hipnosis 5-jari) adalah jenis hipnosis diri dengan efek relaksasi yang tinggi, dan dengan demikian mengurangi ketegangan dan stres dalam pikiran seseorang, dalam efek pada pengangkatan hormon (adrenalin hormonal)

(Dekawaty, 2022). Hipnosis lima jari adalah semacam relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini umumnya dimulai dengan proses relaksasi, meminta klien untuk secara perlahan menutup matanya dan perlahan-lahan rileks lebih dalam. Pasien kemudian didorong untuk melonggarkan pikiran. Hal ini memungkinkan pasien untuk berkonsentrasi pada bayangan yang dia pikirkan dan mulai memenuhi pikirannya dengan warna yang menyenangkan dan menyenangkan (Amelia, Yolanda & Putri, 2022).

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian Agnes Silvia Marbun, Jek Amidos Pardede, Surya Indah Perkasa tahun 2019 dengan judul “Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kab. Serdang Bedagai dengan p-value = 0,001 artinya terdapat efektifitas hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre partum dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Menurut asumsi peneliti, pengaruh terapi relaksasi lima jari cukup baik karena mempermudah ibu hamil dalam mengendalikan kecemasannya dengan mengubah atau mengendalikan persepsi pemikiran yang positif dan menyenangkan sehingga ibu hamil yang menuju persalinan dapat dengan rileks menjalankan proses menuju persalinan dan mempersiapkan persalinan.

c. **Gambaran Post Test Senam Hamil Pada Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata kecemasan yang didapatkan dari 30 orang responden pada saat pengukuran sesudah (posttest) ialah kecemasan ringan dengan jumlah 2 responden atau 6,67% dan tidak cemas dengan jumlah 28 responden atau 93,33%.

Pelaksanaan kegiatan senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal. (Fasiha et al., 2022)

Selain itu juga, 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. Menurut

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

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Tati Nuryanti tahun 2023 yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III” dengan hasil rata-rata sebelum dilakukan senam hamil skor 18,05 dan skor penurunan kecemasan 15,30 dengan nilai p-value 0,001.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Psiari Kusuma Wardani, Yona Desni Sagita Tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kab. Lampung Utara Tahun 2022” dengan hasil skor rata-rata sebelum intervensi 49,73 dan sesudah diberikan intervensi maka tidak ada kecemasan. Skor kecemasan terendah adalah 35 dan kecemasan tertinggi adalah 59 dengan p-value 0,000.

Menurut asumsi peneliti yaitu adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Disamping menurunkan rasa cemas ibu dalam menghadapi persalinan, senam hamil juga memberikan relaksasi dalam bentuk meregangkan otot-otot tubuh ibu hamil dan mempersiapkan proses persalinan sehingga disamping perasaan tidak cemas ibu hamil pun dapat menjalani proses persalinan tanpa rasa takut.

d. Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari dan Senam Hamil Terhadap kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di PMB Ny. M Ciherang Kab. Cianjur Tahun 2024

Pada penelitian ini dengan jumlah 30 responden menunjukkan nilai rata-rata pengukuran kecemasan mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan pada saat sebelum (pretest) terapi relaksasi lima jari dan senam hamil. berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil uji Paired sample T-Test didapatkan p-value 0,000 yang berarti p-value <0,05 maka H1 diterima atau adanya pengaruh terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Ny. M Ciherang Kab. Cianjur tahun 2024.

Teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu jenis terapi self hypnosis stress depresi. Smeltzer dan Bare juga menyatakan bahwa teknik relaksasi lima jari ini

bermanfaat dalam mengatasi kecemasan, stress serta depresi, kualitas tidur buruk yang buruk. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi lima jari ini dilakukan dengan proses imajinasi yang dibimbing sehingga dapat menciptakan keadaan serta pikiran yang rileks (Dewi et al, 2021).

Kemudian, senam hamil adalah salah satu bentuk Latihan guna mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Yuliarti, 2014).

Senam hamil adalah terapi Latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan peralihan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2015).

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan nilai mean pretest dan posttest kecemasan dengan teknik relaksasi lima jari dari nilai 2.30 menjadi 1.30. Begitu pula dengan adanya penurunan nilai mean pretest dan posttest kecemasan dengan senam hamil dari nilai 2.30 menjadi 1.30. Hal ini menunjukkan hasil adanya penurunan nilai kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi lima jari dan senam hamil, secara umum keduanya menunjukkan hasil dan dampak positif apabila dilakukan secara rutin.

Kecemasan muncul pada ibu hamil yang sedang mengalami stress dalam menanti kelahiran karena dibenak ibu hamil dihindangi oleh rasa khawatir akan kelahirannya, seperti khawatir terjadinya perdarahan, bayi cacat, khawatir bila terjadi komplikasi, bahkan hal yang tidak masuk akan pun muncul dibenak seorang ibu yang menanti anaknya lahir, salah satunya khawatir saat bersalin nanti tidak ditemani oleh suaminya (Subagyo, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aeni dan Maryati, 2022) bahwa hypnosis lima jari dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dari 3 ibu hamil yang mengalami kecemasan kategori kecemasan sedang dengan skor 22 menjadi kategori tingkat kecemasan ringan skor 9. Hal ini pun sejalan dengan terapi farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan yaitu senam hamil merupakan olahraga dan terapi Latihan gerak untuk mempersiapkan fisik atau mental ibu hamil, senam hamil yang diterapkan bukan senam yang berorientasi pada kebugaran semata, melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas (Hartaty, 2016).

Kehamilan merupakan saat yang berharga dan sangat dinantikan bagi seorang Wanita. Namun perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi ibu hamil menjadi merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, dan

mengalami stress, terutama dalam menghadapi proses persalinan (Kusumawati & Jayanti, 2020).

Dilihat dari manfaatnya senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas karena senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir (Khusnul Nikmah, Eka Sarofah Ningsih, 2021).

Selain itu, manfaat senam hamil masih banyak lagi diantaranya adalah mengurangi stress, meningkatkan energi tubuh, membuat tidur lebih nyenyak, membantu menghindari penambahan berat badan berlebihan, memperkuat jantung dan paru, sendi, mengencangkan otot, meredakan nyeri dan sakit pada saat kehamilan akibat penambahan beban pada tulang belakang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan juga pembahasan mengenai pengaruh terapi relaksasi lima jari dan senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Ny. M Ciherang Kab. Cianjur dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami penurunan kecemasan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi lima jari dengan tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan ringan.
- b. Sebagian besar kecemasan ibu hamil Trimester III mengalami penurunan kecemasan sesudah dilakukan senam hamil dengan tingkat kecemasan berat menjadi kecemasan ringan dan menjadi tidak cemas.
- c. Terdapat pengaruh Terapi Relaksasi Lima jari dan senam Hamil terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Ny. M Ciherang Kabupaten Cianjur.

DAFTAR REFERENSI

- Afritayeni. (2017). Hubungan umur, paritas dan pendamping persalinan dengan intensitas nyeri persalinan kala I. *Jurnal Endurance*, 2(2), 178–185.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ariyanti. (2012). *Apakah ada pengaruh WWZ terhadap perubahan skala nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Perawatan Ngletih Kota Kediri*. Diakses dari <http://id.portalgaruda.org> pada 8 November 2018

- Astuti, M. (2010). *Buku pintar kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas* (Edisi ke-4). Jakarta: EGC.
- Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Hindawi Publishing Corporation, 2012*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2012/538283>
- Dahlan, M. S. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Delima, M. (2015). *Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Puskesmas Parit Rintang Payakumbuh Tahun 2015* (Skripsi tidak diterbitkan). STIKES Perintis, Sumatera Barat.
- Dewi, S., Ari, S., & Sri, W. (2018). Pengaruh kombinasi yoga prenatal dan senam hamil terhadap perubahan kadar kortisol dan lama persalinan kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan, 1*(3), 7–13.
- Dewi, S., Erildy, & Astrid, A. (2016). Studi komparatif prenatal yoga dan senam hamil terhadap kesiapan fisik. *Artikel Penelitian Akademi Kebidanan Yayasan Perguruan Djubleg Ranuatmadja*, 155–166.
- Emília, M., Costa, C., Cavalcanti, L., Alves, C., Terceiro, D. L., Deyvid, P., Lacerda, N., Marcelo, A., Gustavo, C., & Tania, C. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*. Diakses dari <https://scholar.google.co.id> pada 8 November 2018.
- Eniyah, N., Machmudah, & Pawestri. (2014). Senam hamil mempercepat proses persalinan kala II. *Jurnal Keperawatan Maternitas, 2*(1), 44–50.
- Fatimah. (2017). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas.
- Field, T. (2011). Complementary therapies in clinical practice. *Elsevier, 17*(1), 1–8.
- Fitriana. (2017). *Upaya pemenuhan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III*.