Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 02, Nomor 01 , Tahun 2026



PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU TRIMESTER 3 UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Olivia Tri Monica[1]✉, Bella Rachmasari[2], Mardelia Astriani[3],

Coreponding author: (oliviatrimonica@gmail.com)

[1] Prodi Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
[2] Prodi Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
[3] Prodi Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan dalam menghadapi persalinan merupakan masalah psikologis yang umum dialami ibu hamil trimester III. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesehatan ibu serta bayi. Senam hamil memiliki manfaat fisik, namun efektivitasnya sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan persalinan dalam konteks kegiatan kelas ibu hamil masih perlu dikaji lebih lanjut. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat penyuluhan dan pelatihan senam hamil dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah Pusksmas Curug Kelurahan Sukabakti Tangerang.

Metode: Kegiatan dilaksanakan dalam format kelas ibu hamil yang diikuti oleh 25 peserta. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan tentang manfaat senam hamil dan manajemen kecemasan, dilanjutkan dengan sesi pelatihan praktik senam hamil secara langsung selama 4 pertemuan (setiap minggu). Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada saat pre-test (sebelum intervensi) dan post-test (setelah 4 pertemuan).

Hasil dan Pembahasan: Hasil analisis menunjukkan penurunan yang signifikan pada skor kecemasan rata-rata peserta. Skor rata-rata pre-test adalah 18.6 (kategori cemas sedang), sedangkan skor rata-rata post-test adalah 10.2 (kategori cemas ringan). Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0.001$).

Kesimpulan: Penyuluhan yang dikombinasikan dengan pelatihan senam hamil yang terstruktur dalam kelas ibu hamil terbukti efektif mengurangi rasa cemas ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Kegiatan ini direkomendasikan sebagai bagian rutin dari program antenatal care di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kecemasan Persalinan, Trimester III, Kelas Ibu Hamil, Pengabdian Masyarakat.

THE IMPLEMENTATION OF PRENATAL EXERCISE IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN TO REDUCE ANXIETY IN FACING CHILDBIRTH

Abstract

***Background**: Anxiety during childbirth is a common psychological problem experienced by pregnant women in their third trimester. High levels of anxiety can negatively impact the delivery process and the health of both mother and baby. While prenatal exercise has physical benefits, its effectiveness as an intervention to reduce labor anxiety in the context of prenatal classes requires further study. This community service project aimed to evaluate the benefits of prenatal exercise counseling and training in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women facing childbirth at the Curug Community Health Center (Puskesmas), Sukabakti Village, Tangerang.*

***Methods**: The activity was conducted in a prenatal class format with 25 participants. The method used was health counseling on the benefits of prenatal exercise and anxiety management, followed by hands-on training sessions for four weekly sessions. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire at the pre-test (before the intervention) and post-test (after the four sessions).*

***Results and Discussion**: The analysis showed a significant decrease in the participants' average anxiety scores. The average pre-test score was 18.6 (moderate anxiety category), while the average post-test score was 10.2 (mild anxiety category). A paired sample t-test showed a significant difference ($p < 0.001$).*

Journal of
COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 02, Nomor 01 , Tahun 2026



Conclusion: *Counseling combined with structured prenatal exercise training in prenatal classes has been shown to be effective in reducing anxiety in third-trimester pregnant women facing childbirth. This activity is recommended as a routine part of antenatal care programs in primary health care facilities.*

Keywords: Prenatal Exercise, Childbirth Anxiety, Third Trimester, Prenatal Class, Community Service.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan periode yang dinanti sekaligus menimbulkan kecemasan, terutama ketika mendekati waktu persalinan. Ibu hamil pada trimester III seringkali mengalami berbagai kekhawatiran terkait proses persalinan, keselamatan diri dan bayi, serta kemampuan menanggung rasa sakit (Ahmad & Siregar, 2020). Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu respons stres yang berdampak negatif, seperti peningkatan hormon kortisol, yang berpotensi menyebabkan persalinan lama, gangguan kontraksi, dan peningkatan risiko intervensi medis (López-Morales et al., 2021).

Berbagai upaya dilakukan untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan, salah satunya melalui pendidikan kesehatan dalam Kelas Ibu Hamil. Kelas ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, namun fokusnya seringkali masih dominan pada aspek fisik dan teori persalinan. Padahal, pendekatan yang holistik yang mengintegrasikan persiapan fisik dan mental sangat diperlukan (Pebrianti & Nurhayati, 2022).

Senam hamil telah lama dikenal memiliki manfaat untuk memperkuat otot-otot penunjang persalinan, melatih teknik pernapasan, dan meningkatkan kebugaran. Lebih dari itu, beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang selama kehamilan, termasuk senam hamil, dapat menurunkan gejala kecemasan dan depresi (Domingues et al., 2021). Mekanismenya diduga melalui pelepasan endorfin, peningkatan rasa percaya diri terhadap perubahan tubuh, serta terciptanya interaksi sosial dengan sesama ibu hamil (Moyer et al., 2020).

Meskipun bukti manfaat senam hamil terhadap kecemasan mulai banyak dilaporkan, implementasinya sebagai intervensi terstruktur dalam program pengabdian masyarakat berbasis Kelas Ibu Hamil masih terbatas. Kebanyakan kegiatan pengabdian hanya berupa penyuluhan satu arah tanpa diikuti pendampingan praktik yang berkelanjutan. Oleh karena itu, terdapat celah (gap) antara pengetahuan tentang manfaat senam hamil dengan penerapannya yang efektif dan terukur dalam setting komunitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk melaksanakan penyuluhan dan pelatihan senam hamil yang terstruktur bagi ibu hamil trimester III di dalam framework Kelas Ibu Hamil dan menganalisis efektivitas intervensi tersebut dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Kontribusi orisinalitas kegiatan ini terletak pada model intervensi yang mengintegrasikan komponen edukasi psikologis

Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 02, Nomor 01 , Tahun 2026

(manajemen kecemasan) dengan komponen praktik fisik (senam hamil) secara simultan dan berkelanjutan dalam siklus lengkap Kelas Ibu Hamil, serta pengukuran dampaknya menggunakan instrumen terstandar di Puskesmas Curug, Kelurahan Sukabakti, Tangerang, kebutuhan akan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diakses untuk mengoptimalkan kondisi ibu jelang persalinan sangat mendesak. Peningkatan kualitas pelayanan antenatal melalui pendekatan holistik menjadi prioritas dalam upaya menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan pengalaman persalinan yang positif.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama satu bulan di Puskesmas Curug Kelurahan Sukabakti, Tangerang. Metode pelaksanaan dirancang dengan pendekatan *participatory action* yang melibatkan ibu hamil secara aktif. Desain evaluasi menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Prosedur teknik intervensi yaitu pemberian penyuluhan dan mengajarkan praktik senam ibu hamil. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah divalidasi dan banyak digunakan dalam penelitian klinis.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, jumlah responden sebanyak 25 ibu hamil trimester III dengan rentang usia 26–30 tahun, yang termasuk dalam usia reproduksi sehat. Meskipun demikian, pada trimester III ibu hamil cenderung mengalami peningkatan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Intervensi berupa senam hamil dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu (total 6 sesi), dengan durasi setiap sesi sekitar 30–45 menit. Kegiatan dilakukan secara terstruktur, meliputi pemanasan, gerakan inti (latihan pernapasan, relaksasi, dan penguatan otot), serta pendinginan.

Selama pelaksanaan, responden mengikuti kegiatan dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Selain memberikan manfaat fisik, senam hamil juga membantu ibu menjadi lebih rileks dan meningkatkan kesiapan mental.

Secara keseluruhan, pelaksanaan senam hamil secara rutin terbukti membantu menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Hasil Analisis Statistik

Analisis statistik dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi kelas ibu hamil yang dikombinasikan dengan senam dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Tabel 1. Perbandingan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=25)

Variabel	Rata-rata (Mean)	*Standar Deviasi* (SD)	Kategori
Skor *Pre-test*	18.6	3.4	Cemas Sedang

Journal of
COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 02, Nomor 01 , Tahun 2026



Skor Post-test	10.2	2.8	Cemas Ringan

Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan data berdistribusi normal (p>0.05). Uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai t = 15.872 dengan p-value = 0.000 (p < 0.001). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan setelah mengikuti kelas ibu hamil dengan senam.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan responden sebelum diberikan intervensi *(pre-test)* adalah sebesar 18,6 dengan standar deviasi 3,4, yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup signifikan sebelum diberikan intervensi.

Setelah dilakukan intervensi, rata-rata skor kecemasan responden *(post-test)* mengalami penurunan menjadi 10,2 dengan standar deviasi 2,8, yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan responden ke arah yang lebih baik setelah intervensi diberikan.

Selisih rata-rata skor kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi adalah sebesar 8,4 poin, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan yang cukup besar. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi dari 3,4 menjadi 2,8 menunjukkan bahwa variasi tingkat kecemasan antar responden menjadi lebih homogen setelah intervensi.

Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden, ditandai dengan perubahan kategori kecemasan dari sedang menjadi ringan.

Seluruh peserta menyatakan kepuasan terhadap kegiatan. Aspek yang paling dihargai adalah kesempatan praktik langsung dengan pendampingan ahli dan interaksi dengan kelompok sebaya yang mengalami kondisi serupa. Temuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah mengikuti serangkaian penyuluhan dan pelatihan senam hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian Domingues et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik teratur selama kehamilan berasosiasi dengan penurunan gejala kecemasan sebesar 30-40%. Penurunan skor dari kategori sedang ke ringan dalam studi ini memiliki implikasi klinis yang penting, mengingat kecemasan tingkat sedang sudah dapat memengaruhi kualitas hidup dan persiapan persalinan.

Penurunan kecemasan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, sesi penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengoreksi keyakinan yang keliru tentang persalinan. Pengetahuan yang memadai merupakan faktor protektif terhadap kecemasan (Pebrianti & Nurhayati, 2022). Kedua, latihan fisik dalam senam hamil merangsang produksi endorfin—neurotransmitter yang berperan



sebagai penghilang rasa sakit dan peningkat suasana hati (mood). Ketiga, pelatihan pernapasan dan relaksasi yang terintegrasi dalam senam memberikan ibu alat (coping mechanism) yang praktis untuk mengelola rasa cemas dan nyeri secara mandiri (Moyer et al., 2020). Keempat, dinamika kelompok dalam kelas menciptakan dukungan sosial. Berbagi pengalaman dan kekhawatiran dengan sesama ibu hamil mengurangi perasaan terisolasi dan menormalisasi emosi yang dirasakan, yang pada gilirannya menurunkan beban psikologis (López-Morales et al., 2021).

Keberhasilan model intervensi ini dibandingkan dengan Kelas Ibu Hamil konvensional terletak pada penekanan pada pengalaman langsung dan pembentukan komunitas belajar. Peserta tidak hanya mendengar teori, tetapi juga merasakan manfaat relaksasi dari gerakan senam dan membangun jaringan saling dukung. Pendekatan ini efektif karena menyentuh aspek kognitif (pengetahuan), fisik (latihan), dan sosial-emosional sekaligus. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Desain one group pre-post test tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan kausal yang kuat, karena faktor eksternal lain (seperti dukungan keluarga) mungkin turut berpengaruh. Selain itu, follow-up jangka panjang tidak dilakukan untuk melihat apakah efek penurunan kecemasan bertahan hingga hari persalinan. Partisipan juga berasal dari satu lokasi Puskesmas, sehingga generalisasi temuan perlu kehati-hatian**.**

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari Pengabdian Masyarakat ini pemberian penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan pelatihan praktik senam hamil yang terstruktur dalam format Kelas Ibu Hamil terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III secara signifikan, dari kategori cemas sedang menjadi cemas ringan. Model intervensi terpadu yang menggabungkan komponen edukasi, latihan fisik, dan dukungan kelompok merupakan strategi yang komprehensif dan dapat diterima dengan baik oleh peserta untuk mempersiapkan persalinan secara fisik dan mental.

Daftar Pustaka

Ahmad, S., & Siregar, R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas. Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(3), 450-456.

Domingues, M. R., Matijasevich, A., Barros, A. J. D., Santos, I. S., Horta, B. L., & Hallal, P. C. (2021). Physical activity during pregnancy and maternal-child health outcomes: a systematic literature review. Cadernos de Saúde Pública, 37(5), e00186920.

López-Morales, H., Del-Valle, M. V., Andrés, M. L., Gelpi Trudo, R., & Urquijo, S. (2021). Anxiety in pregnancy: A systematic review of current evidence. Journal of Affective Disorders Reports, 6, 100223.

Moyer, C., Reoyo, O. R., & May, L. (2020). The influence of prenatal exercise on offspring health: A review. Clinical Therapeutics, 42(3), 463-477.

Pebrianti, S., & Nurhayati, N. (2022). Efektivitas kelas ibu hamil terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan. Journal of Telenursing (JOTING), 4(2), 650-661.