

**HUBUNGAN SENAM HAMIL, DUKUNGAN SUAMI DAN DUKUNGAN
BIDAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENJELANG PERSALINAN
DI BPS NY. HJ. M. INDRIYATI**

Vivin Yuni Astutik ¹⁾ Titin Sutriyani ²⁾

Diploma 4 Kebidanan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi

e-mail: titinsuryani@gmail.com

ABSTRACT

Childbirth is a normal physiological event. Positive feeling and active participation maternal make maternal psychiatric condition quieter that support the childbirth delivery and does not cause stress on the baby. This can be facilitated through the support from her husband and the midwife who helped during delivery. The purpose of this study was to determine the relationship between pregnancy exercise, husband's support and midwife's support with the level of maternal anxiety during childbirth in BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang. This research is quantitative descriptive using analytic survey research design with cross sectional approach. The population in this study is all maternal who are in BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang with samples 36 people were taken by purposive sampling technique sampling. Instrument using questionnaire, observation sheet, and sheet of interview. Data analysed by using multiple linear regression equation. The test of the effect of independent and dependent variables are jointly used analytical approach variety of regression. The results showed that there is a association between pregnancy exercise with the level of anxiety, there is a relationship between husband's support with level of anxiety, there is a relationship between midwife's support with the level of anxiety; and husband's support variable is more dominant on the level of anxiety. Recommended to the next researcher to conducting research on how to resolve the level of anxiety to face childbirth in pregnant maternal with relaxation techniques.

Keywords: Anxiety Levels, Husband's Support, Midwife's Support, Pregnant exercise

ABSTRAK

Persalinan merupakan kejadian fisiologi yang normal. Perasaan positif dan partisipasi aktif ibu bersalin membuat kondisi kejiwaan ibu lebih tenang yang sangat mendukung kelancaran persalinan dan tidak menyebabkan stres pada bayi. Hal ini dapat difasilitasi melalui dukungan dari suami dan bidan yang membantu saat proses persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan senam hamil, dukungan suami dan dukungan bidan dengan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *dependent* dengan variabel *independent* (Notoatmojo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang berada di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang dengan sampel sejumlah 36 orang diambil dengan teknik sampel *purposive sampling*. Instrumen dengan menggunakan kuesioner, lembar observasi, dan lembar wawancara. Analisa data menggunakan persamaan regresi linier berganda. Untuk menguji pengaruh variabel bebas dan terikat secara bersama-sama digunakan pendekatan analisis ragam regresi. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan ; ada hubungan dukungan suami dengan

tingkat kecemasan, ada hubungan dukungan bidan dengan tingkat kecemasan; variabel dukungan suami mempunyai hubungan yang lebih dominan terhadap tingkat kecemasan. Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang cara mengatasi tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil, dengan tehnik relaksasi.

Kata Kunci : Dukungan suami,dukungan bidan, senam hamil, tingkat kecemasan

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologi yang normal. Kelahiran seorang bayi juga merupakan peristiwa sosial yang ibu dan keluarga menantikannya selama 9 bulan. Ketika persalinan dimulai, peranan ibu adalah untuk melahirkan bayinya. Peran petugas kesehatan adalah memantau persalinan untuk mendeteksi dini adanya komplikasi, di samping itu bersama keluarga memberikan bantuan dan dukungan pada ibu bersalin. Persalinan merupakan suatu proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu (Prawirohardjo, 2008). Proses persalinan merupakan pengalaman yang membutuhkan banyak tenaga, emosi, serta fisik. Oleh karena itu akan sangat menyenangkan bila ibu bersalin dapat membagi pengalaman tersebut dengan seseorang. Pilihan pertama yang dipilih adalah suami, karena ia telah terlibat dengan proses kehamilan sejak awal (Dougall, 2003).

Kala II merupakan tahap yang membutuhkan energi yang besar dalam

suatu persalinan. Biasanya disebut tahap kerja persalinan, yaitu seorang ibu berusaha mengeluarkan bayinya dengan mengikuti kontraksi yang kuat sehingga memungkinkan ikut berperan aktif dan positif. Perasaan positif dan partisipasi aktif ibu bersalin membuat kondisi kejiwaan ibu lebih tenang yang sangat mendukung kelancaran persalinan dan tidak menyebabkan stres pada bayi. Hal ini dapat difasilitasi melalui dukungan dari suami dan bidan yang membantu saat proses persalinan (Rose, 2007).

Permasalahan persalinan yang dapat dideteksi saat kehamilan,seringkali membuat ibu cemas. Data WHO menunjukkan sebanyak 99 % kematian ibu diakibatkan oleh masalah persalinan atau kelahiran, sehingga ibu hamil sering merasa cemas terhadap kehamilannya (Susanti, 2008). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2007 yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup (KH) dan angka kematian neonatal 20 per 1.000 kelahiran hidup. Sesuai dengan komitmen global, Indonesia diharapkan

dapat menurunkan angka kematian ibu menjadi 102 per 100.000 KH dan angka kematian neonatal menjadi 15 per 1.000 KH pada tahun 2015 (Depkes, 2014).

Banyak faktor penyebab tingginya AKI, salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormon (Kushartanti, 2004). Selain itu juga faktor *passage*, *passanger*, *power* dan penolong, faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Faktor psikis tersebut antara lain berupa kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga, dan kekhawatiran (Yanti, 2010).

Pada masa kehamilan emosi mudah turun dan naik, muncul rasa cemas dan takut menghadapi persalinan. Pada usia kehamilan tujuh bulan keatas atau trimester ke tiga, pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan atau apakah bayi akan lahir selamat akan sering muncul dalam benak ibu hamil. Tingkat kecemasan ibu semakin

meningkat dan lebih intensif menjelang persalinan.

Faktor jalan lahir merupakan salah satu penyebab persalinan lama yang di pengaruhi oleh bagian lunak (otot-otot, jaringan, ligament-ligament). Jalan lahir akan lentur pada perempuan yang rajin berolahraga atau rajin bersenggama. Kelenturan jalan lahir berkurang bila calon ibu yang kurang olahraga, atau genitalnya sering terkena infeksi. Infeksi akan mempengaruhi jaringan ikat dan otot di bagian bawah dan membuat kelenturanya hilang (karena infeksi dapat membuat jalan lahir menjadi kaku) (Sinsin, 2008). Menurut penelitian di *Columbia School of Public Health* terhadap 557 wanita menyimpulkan bahwa semakin aktif kegiatan fisik seorang wanita, ia akan lebih cepat dan mudah dalam proses persalinan. Peningkatan kekuatan otot serta sistem kekebalan tubuh yang meningkat karena olahraga (Musbikin, 2008).

Senam hamil merupakan suatu kegiatan yang dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil. menjadikan keadaan tubuh menjadi prima, berfungsi melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan

penyangga yang berfungsi saat bersalin berlangsung. Senam juga meningkatkan kemampuan mengkoordinasi kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir dan meningkatkan kesegaran rohani dan jasmani ibu hamil (Manuaba, 2010). Senam hamil memberikan hasil *outcome* persalinan yang lebih baik di bandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Wanita-wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dilaporkan memperoleh keuntungan persalinan, yaitu masa aktifnya (Kala II) lebih pendek (Indiarti, 2006).

Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Relaksasi sangat bermanfaat untuk mengurangi stress saat kehamilan berlangsung (Kushartanti, 2004). Latihan senam hamil yang diberikan secara teratur bila tidak ada keadaan sangat patologis akan dapat menuntun wanita memperoleh ketenangan dan relaksasi sempurna (Mochtar, 2008). Secara fisiologis, latihan ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatik,

sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Domin, 2001).

Penelitian yang dilakukan Paker dan Smith (2003) menjelaskan bahwa bentuk latihan aerobik dalam kehamilan bisa digunakan sebagai sarana untuk mengurangi stress pada ibu hamil yang aman dan bermanfaat bagi kesehatan. Olah raga dapat sebagai teknik relaksasi yang efektif karena aktivitas aerobik dapat digunakan “membakar” hormon stres serta menghambat produksi hormon stress. Oleh karena itu olah raga dapat menghambat stresor sehari-hari dalam menghadapi situasi yang membuat stress (Council, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Tursilowati dan Sulistyorini (2007) terkait peran suami dan kecemasan ibu, didapatkan hasil bahwa sebanyak 52,5% ibu hamil mengalami kecemasan tingkat rendah dalam menghadapi kelahiran anak pertama berada pada kategori kecemasan rendah, 60% subyek diantaranya menyatakan bahwa mereka

mendapatkan dukungan yang tinggi dari keluarganya saat melahirkan anak. Wanita hamil dengan dukungan keluarga yang tinggi cenderung mengalami kecemasan yang rendah, dikarenakan mengetahui bahwa keluarganya akan selalu mendampingi dan membantu dirinya.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang dilakukan wawancara secara langsung pada 10 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *Antenatal care* (ANC). Dari 10 orang tersebut 7 diantaranya mengatakan cemas dan takut untuk menghadapi persalinan karena bayangan tentang nyeri saat melahirkan, takut terjadi sesuatu pada bayinya, apakah dapat melahirkan dengan normal. Sebanyak 40% ibu didampingi suami selama proses persalinan; sebanyak 40% didampingi orang tuanya dan 20% didampingi saudaranya. Berdasarkan data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan senam hamil, dukungan suami dan dukungan bidan dengan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *dependent* dengan variabel *independent* (Notoatmojo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang berada di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang dengan sampel sejumlah 36 orang diambil dengan teknik sampel *purposive sampling*. Instrumen dengan menggunakan kuesioner, lembar observasi, dan lembar wawancara. Analisa data menggunakan persamaan regresi linier berganda. Untuk menguji pengaruh variabel bebas dan terikat secara bersama-sama digunakan pendekatan analisis ragam regresi .

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan usia ibu di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20-30 tahun yakni 23 orang(63,9%); dan hampir setengah responden berumur lebih dari 30 tahun yakni 13 orang(36,1%).

Berdasarkan Tabel 1 di bawah ini diketahui bahwa sebagian besar

responden berpendidikan SMA yakni 22 orang(61,1%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang

Pendidikan	Jumlah	%
SMP	3	8,3
SMA	22	61,1
Perguruan Tinggi	11	30,6
Jumlah	36	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yakni 19 orang (52,8%)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa F_{hitung} sebesar 31,796 > dari nilai $F_{0,05}$

Tabel 3. Analisis Ragam Regresi Hubungan Senam Hamil, Dukungan Suami, Dukungan Bidan Dengan Tingkat Kecemasan

Sumber Variasi	Derajat Bebas	Jumlah Kuadran	Kuadran Tengah	F_{hitung}	$F_{(0,05)}$
Regresi	3	126,448	42,149	31,796	2,90
Galat	32	45,552	1,330		
Total	25	169,000			

Tabel 4. Analisis Koefisien regresi dan t_{hitung} Hubungan Senam Hamil (X_1), Dukungan Suami (X_2), Dukungan Bidan (X_3), Dengan Tingkat Kecemasan (Y) Pada Ibu Bersalin di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang

Variabel	R	Koefisien Regresi	Standar Error	t_{hitung}	$t_{0,05}$
Variabel (X_1), (X_2), dan (X_3) terhadap (Y)	0,865	0,748			2,028
Variabel (X_1) terhadap (Y)		0,403	0,134	3,978	
Variabel (X_2) terhadap (Y)		0,431	0,174	3,809	
Variabel (X_3) terhadap (Y)		0,286	0,147	2,837	

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

(2,90) artinya ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dukungan suami dan dukungan bidan dengan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan (Y).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pekerjaan Responden di BPS Ny. Hj. M. Indriyati Malang

Pekerjaan	Jumlah	%
Pegawai Swasta	12	33,3
Pegawai Negeri	4	11,1
Wiraswasta	1	2,8
Tidak Bekerja	19	52,8
Jumlah	36	100

variabel bebas yang ditentukan melalui nilai t_{hitung} dari masing-masing variabel.

Nilai t_{hitung} variabel senam hamil (X_1) sebesar $3,978 > t_{tabel} 2,028$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan. Nilai t_{hitung} dukungan suami (X_2) sebesar $3,809 > t_{tabel} 2,028$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan. Nilai t_{hitung} dukungan bidan (X_3) sebesar $2,837 > t_{tabel} 2,028$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan bidan dengan tingkat kecemasan. Nilai koefisien regresi (R^2) sebesar $0,748$ artinya hubungan variabel bebas dengan tingkat kecemasan (Y) sebesar $74,8\%$. Variabel dukungan suami (X_2) mempunyai hubungan yang lebih dominan terhadap tingkat kecemasan (Y) dengan nilai $R^2 X_2$ sebesar $0,431$ atau $43,1\%$.

PEMBAHASAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel senam hamil (X_1) dengan tingkat kecemasan (Y). Untuk memutuskan siklus kecemasan, maka senam hamil sebagai salah satu alternatif terapi yang diberikan pada ibu hamil. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Relaksasi sangat bermanfaat untuk mengurangi stress saat kehamilan berlangsung (Kushartanti, 2004). Senam

hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga. Disamping itu latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil (Ulfah, 2010). Sesuai dengan hasil penelitian Ulfah (2010) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada Ibu hamil trimester tiga. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga.

Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan suami (X_2) dengan tingkat kecemasan (Y). Dukungan suami sangat penting bagi ibu bersalin karena suami adalah orang yang terdekat dan dukungan dari orang yang terdekat tentu sangat dibutuhkan. Seperti ditegaskan oleh Taufik (2010) bahwa suami merupakan *main supporter* (pendukung utama) pada masa kehamilan. Dukungan suami sangat penting bagi ibu bersalin mengingat ibu bersalin banyak mengalami kesulitan dan kecemasan dalam masa ini. Sesuai dengan hasil penelitian Sari (2010) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan lama persalinan kala II di RB An Nissa Surakarta dengan nilai

signifikansi $\rho = \text{value } 0,003 < 0,05$ dan koefisien kontingensi 0,523.

Kehadiran pendamping persalinan selama proses persalinan dapat memberikan pengaruh positif terhadap ibu, dengan adanya pendamping persalinan (suami) ibu dapat berbagi rasa sakit dan suami dapat memberikan penghiburan pada istri dengan memegang tangan istri dan memberikan motivasi agar istri lebih kuat dalam menjalani proses persalinan. Hal ini sesuai dengan Tursilowati dan Sulistyorini (2007) yang mengatakan bahwa kecemasan ibu bersalin akan meningkat seiring dimulainya persalinan, sehingga pengaruh motivasi dari suami sangat penting untuk menurunkan kecemasan tersebut.

Nilai t_{hitung} dukungan bidan (X_3) sebesar $2,837 > t_{0,05} 2,028$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan bidan (X_3) dengan tingkat kecemasan (Y). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Friska (2012), bahwa bidan harus berperan dalam memberikan pelayanan pada ibu bersalin, mencegah terjadinya depresi saat atau setelah melahirkan. Cemas menghadapi persalinan adalah hal yang wajar tetapi seorang bidan harus mampu menghadapi hal tersebut dan mampu memberikan

motivasi serta solusi untuk menurunkan kecemasan ibu.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas dengan tingkat kecemasan. Variabel dukungan suami (X_2) mempunyai hubungan yang lebih dominan terhadap tingkat kecemasan (Y) dengan nilai 43,1 %.

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan tingkat kecemasan
 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan
 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan bidan dengan tingkat kecemasan
 4. Variabel dukungan suami mempunyai hubungan yang lebih dominan terhadap tingkat kecemasan
- Direkomendasikan agar melakukan penelitian lanjutan tentang cara mengatasi tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil, dengan tehnik relaksasi.

REFERENSI

- Council, National Safety. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta, EGC.

- Depkes RI. (2014). *Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar*. Jakarta, Depkes RI.
- Domin, D. S. (2001). A Review of Laboratory Instruction Styles. *Journal Chemical Education*, 76:543.
- Dougall, J. M. (2003). *Kehamilan Minggu demi Minggu*. Surabaya, Erlangga.
- Kushartanti. (2004). *Senam Hamil, Menyamankan Kehamilan dan Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta, Lingtang Pustaka.
- Manuaba, IBG. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk pendidikan Bidan*. Jakarta, EGC.
- Mochtar, R. (2008). *Sinopsis Obstetri: Obstetri fisiologi, Obstetri patologi*. Jakarta, EGC.
- Musbikin, I. (2008). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta, Mitra Pustaka.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta, YBP-SP.
- Rose, W. (2007). *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Jakarta, Dian Rakyat.
- Sinsin, I. (2008). *Masa Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta, Elex Media Komputindo.
- Susanti, N. (2008). *Psikologi Kehamilan*. Jakarta, EGC.
- Taufik. (2010). *Psikologi untuk Kebidanan*. Surakarta, Eastview.
- Tursilowati, S.Y., dan Sulistyorini, E. (2007). Pengaruh peran serta suami terhadap tingkat kecemasan Ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Desa Jepat Lor Kecamatan Tayu Kabupaten Pati. *Jurnal Kesehatan Surya Medika Yogyakarta*, Hal 1-17.
- Yanti. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta, Pustaka Rihama.