## **Volume 11 Nomor 2 (2021)**



# **JURNAL GENTA KEBIDANAN**

**p-ISSN**: 2301-4296 ; **e-ISSN**: 2541-0695

# Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Depresi Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Sukawati

The Effect of Pregnancy Exercise on the Depression Level of the Third Trimester of Pregnant Woman in the Kecamatan Sukawati

## Ni Wayan Noviani 1, Ni Nyoman Ayuk Widiani 2

<sup>1, 2</sup> Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Corresponding author: Ni Wayan Noviani Email: novyfast@yahoo.com

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *one group pretest-postes without control*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS dan SOP aromaterapi dan teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengolahan data menggunakan tabulasi data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan p value dari tingkat depresi ibu hamil sebelum dan setelah pemberian senam hamil adalah 0.102 (> 0.05), itu berarti bahwa terdapat tidakada pengaruh senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Senam Hamil, Tingkat Depresi, Ibu Hamil TM III

#### **ABSTRACT**

This study aims to know the effect of pregnancy exercise on the depression level of the third trimester of pregnant woman in the Kecamatan Sukawati. This type of research is analytic with a one group pre-test post-test design without control, the number of samples is 50 pregnant women who meet the inclusion criteria by using purposive sampling technique. The instrument data collection using depression anxiety and stress scale (DASS) questionnaire. Bivariate analysis using Wilcoxon test.

The result of the data shows p value of depression level of pregnant women before and after the implementation of pregnancy exercise is 0.102 (>0.05), it can be concluded that there is an no effect of the implementation of pregnancy exercise on the depression level of pregnant women in the third trimester.

From the result of research conducted, the effect of the implementation of pregnancy exercise on the depression level of pregnant women before and after of pregnant women in the third trimester.

**Key words:** Pregnancy exercise, depression level, pregnant woman thrid semester

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan.Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis termasuk depresi (Mandagi dkk, 2013).

Depresi pada kehamilan adalah salah satu gangguan psikologi yang dapat terjadi pada ibu hamil baik primi maupun multipara. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu stresor baik internal maupun ekstrenal. Gangguan psikologis yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama adalah bersifat normal, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester kedua dan ketiga. Gangguan psikologis yang dialami ibu hamil pada trimester III akan meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi sesar, persalinan alat, kelahiran prematur, bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) badan gangguan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (Usman dkk, 2016).

Stres bahkan sampai depresi berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dan bagi ibu sendiri.Dampak penting yang dapat terjadi adalah peningkatan produksi hormone adrenalin nonadrenalin atau efinefrin norefinefrin vang mengakibatkan terjadinya disregulasi sehingga biokimia tubuh muncul ketegangan fisik pada ibu hamil.Dampak lainnya adalah jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung naik, berat atau sesak, perubahan nafas emosional, bahkan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus (Sadock & Ruiz, 2015).

Ibu hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya.Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil

mengajarkan ibu cara relaksasi yang bermanfaat untuk menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk mempersiapkan ibu untuk mengalami persalinan dan kelahiran proses (Shahhosseini et al 2015).

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan one group pretest-posttest without control yaitu observasi yang dilakukan sebanyak dua kali sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok tanpa kelompok pembanding/kontrol.Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Sukawati melibatkan dengan wilayah Puskesamas I Sukawati dan Puskesmas II Sukawati.Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III normal yang belum pernah melakukan senam hamil. Data akan dikumpulkan dengan pengisian kuesioner Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)baik sebelum dan setelah dilakukan senam hamil. Peneliti akan melibatkan lima orang tenaga pembantu peneliti sebagai instruktur senam hamil. Senam hamil ini akan dilakukan selama 2 minggu dengan interval 2 kali seminggu dengan durasi selama 60 menit.

Teknik analisa data bivariatedilakukan tabulasi silang antara variable *Independent* dan variabel *Dependent*. Analisis bivariat dengan analisa menggunakan *Uji Wilcoxon*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Ibu Hamil Trimester III

No	Tingkat kecemasan	Sebelum senam hamil		Setelah senam hamil	
		<b>(f)</b>	(%)	<b>(f)</b>	(%)
1	Normal	47	94	49	98
2	Ringan	1	2	1	2
3	Sedang	2	4	0	0
4	Berat	0	0	0	0
5	Sangat	0	0	0	0
	Berat				
Total		50	100	50	100

Sumber:Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa dari 50 responden sebelum melaksanakan senam hamil, 2 orang (4%) mengalami depresi sedang. Sedangkan setelah diberikan senam hamil sebanyak 1 orang (2%) mengalami depresi ringan.

Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat (Uji Wilcoxon)

Variabel	Z	Asymp.Sg.(2-tailed)
Posttest depresi – Pretest depresi	-1.633 <sup>a</sup>	,102

Tabel 2 merupakan hasil uji Wilcoxon menggunakan SPSS.Hasil yang didaparkan adalah p-value 0.102 (> 0.05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pelaksanaan senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III.

#### **PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan diKecamatan Sukawati dengan melibatkan wilayah kerja Puskesmas I Sukawati dan Puskesmas II Sukawati.Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa sebelum dilakukan

senam hamil ibu hamil mengalami tingkat depresi sedang.Selama hamil mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormonal yang dibutuhkan janin untuk perkembangannya<sup>5</sup>. pertumbuhan dan Selama kehamilan ibu akan mengalami yaitu perubahan psikis perubahan emosional. sensistif, malas, cemburu, stress dan kecemasan. Perubahan tersebut juga didukung oleh ketidaktahuan ibu tentang perubahan selama kehamilan.

Perubahan psikologis selama berhubungan kehamilan dengan terjadinya indeks resistensi pada arteri uterin.Hal ini disebabkan oleh terjadinya peningkatan konsentrasi nonadrenalin dalam plasma darah, sehingga aliran darah ke uterus terganggu. Uterus sangat sensitif terhadap nonadrenalin dan dapat menimbulkan vasokonstriksi pada uterus. Mekanisme ini akan berakibat pertumbuhan dan terhambatnya perkembangan janin intra uterin karena berkurangnta pasokan oksigen dan nutrisi sehingga berakibat terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu kondisi gangguan psikologis dapat merangsang peningkatan hormon kortikotropin yang berinteraksi dengan hormone oksitosin sehingga memediasi teriadinya uterus berakibat kontraksi dapat terjadinya kelahiran sebelum waktunya (Larasati, 2012).

Latihan fisik dapat mengurangi gangguan psikologis.Senam merupakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, sehingga dapat menjadi mengurangi depresi usaha untuk khususnya trimester ketiga pada (Siswosudarmo, 2008).Manfaat melakukan senam hamil adalah memperoleh relaksasi yang sempurna.Relaksasi sempurna yang diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selaian mengurangi gangguan psikologis yang timbul dari maupun dari luar, juga mengatasi nyeri

his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis.

Penelitian ini tidak sesuai dengan Bobak diungkapkan oleh yang menyatakan bahwa senam hamil memberikan dampak positif terhadap psikologis ibu hamil selama masa kehamilan dan persalinan(Pieter& Lubis, 2011). Hal ini juga diungkapkan oleh Chopra, menyatakan bahwa dengan melakukan relaksasi maka ibu akan terhindar dari gangguan psikologis. Salah satu cara untuk relaksasi yaitu dengan senam hamil, karena dalam senam hamil ibu diajarkan untuk mengatur pola pernafasan sehingga ibu akan merasa lebih tenang dan nyaman(Wulandari, 006).

Menurut asumsi peneliti adalah depresi merupakan gangguan psikologis vang dapat menyerang siapa saja tidak terkecuali ibu hamil.Ibu hamil rentan mengalami depresi karena selama kehamilan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis.Seman hamil merupakan latihan fisik yang dapat mengurangi gangguan psikologi seperti kecemasan dan stress, namun depresi memerlukan pengobatan dengan psikiater melalui psikoterapi, obat-obatan menjalani antidepresan maupun perawatan di rumah sakit

#### **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini didapatkan yaitusebelum melaksanakan senam hamil, 2 orang (4%) mengalami depresi sedang. Sedangkan setelah diberikan senam hamil sebanyak 1 orang (2%) mengalami depresi ringan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signfikan pemberian senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III di Kecamatan Sukawati.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan semua pihak yang tidak bias disebutkan satu persatu dalam membantu dalam penyusunan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Larasati IP .Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. Surabaya: Universitas Airlangga. J Biometri dan Kependudukan. 2012;1(1)26-32.
- 2. Mandagi DVV, Pali C, Sinolungan JSV. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. J Biomed. 2013;1(1):197-207.
- 3. Pieter HZ, Lubis NL. Pengantar Psikologis untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana. 2011;15(2):65-72.
- 4. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. 11<sup>th</sup> edi. Wolters Kluwer Health. New York-USA. 2015.
- 5. Shahhosseini Z, Pourasghar M, Khalilian A, Salehi F. A Review of the Effect of Anxiety During Pregnancy on Childres's Health. Mater Sociomed. 2015;27(3)200-3.
- 6. Siswosudarmo R. Fisiologi Obstetri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2008.
- 7. Usman FR, Kundre RM, Onibala F. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu

Hamil Menhadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Bahu Kota Manado. J Keperawatan. 2016;4(1):1-7.

8. Wulandari PY. Efektifitas Senam

Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Primigravida. INSAN. 2006;8(2):136-45.